300 سے زائد تصاویر کے ساتھ

حصہ اول و دوم

کراٹے کا
تصویری انسائیکلوپیڈیا

جے ایلن کوئین اور کارل اولڈ گیٹ کی کتابوں کا نچوڑ



کراڑے کا

تصویری انسائیکلوپیڈیا

300 سے زائد تصاویر کے ساتھ

حصہ اوّل و دوم

جے ایلن کوینن اور کارل اولڈگیٹ کی کتابوں کا نچوڑ

تلخیص مترجم علیم اقبال

مشتاق بک کارنر۔ الفضل مارکیٹ اردو بازار لاہور

نام کتاب ______ کراٹے کا تصویری انسائیکلو پیڈیا

مصنف ______ تلخیص مترجم علیم اقبال

ناشر ______ مشتاق بک کارنر لاہور

پرنٹرز ______ اسلم عصمت پرنٹرز لاہور

اہتمام زبیر منیر

قیمت ______ -/۶۰ روپے

سٹاکسٹ: عظیم پبلشرز اردو بازار لاہور

انتساب

جوڈو کراٹے کے

مایہ ناز کھلاڑی'

جوڈو کراٹے' کنگ فو اور ننجا فائٹنگ پر

متعدد کتابوں کے مصنف'

سید معظم جاوید

کے نام'

انتہائی خلوص کے ساتھ!

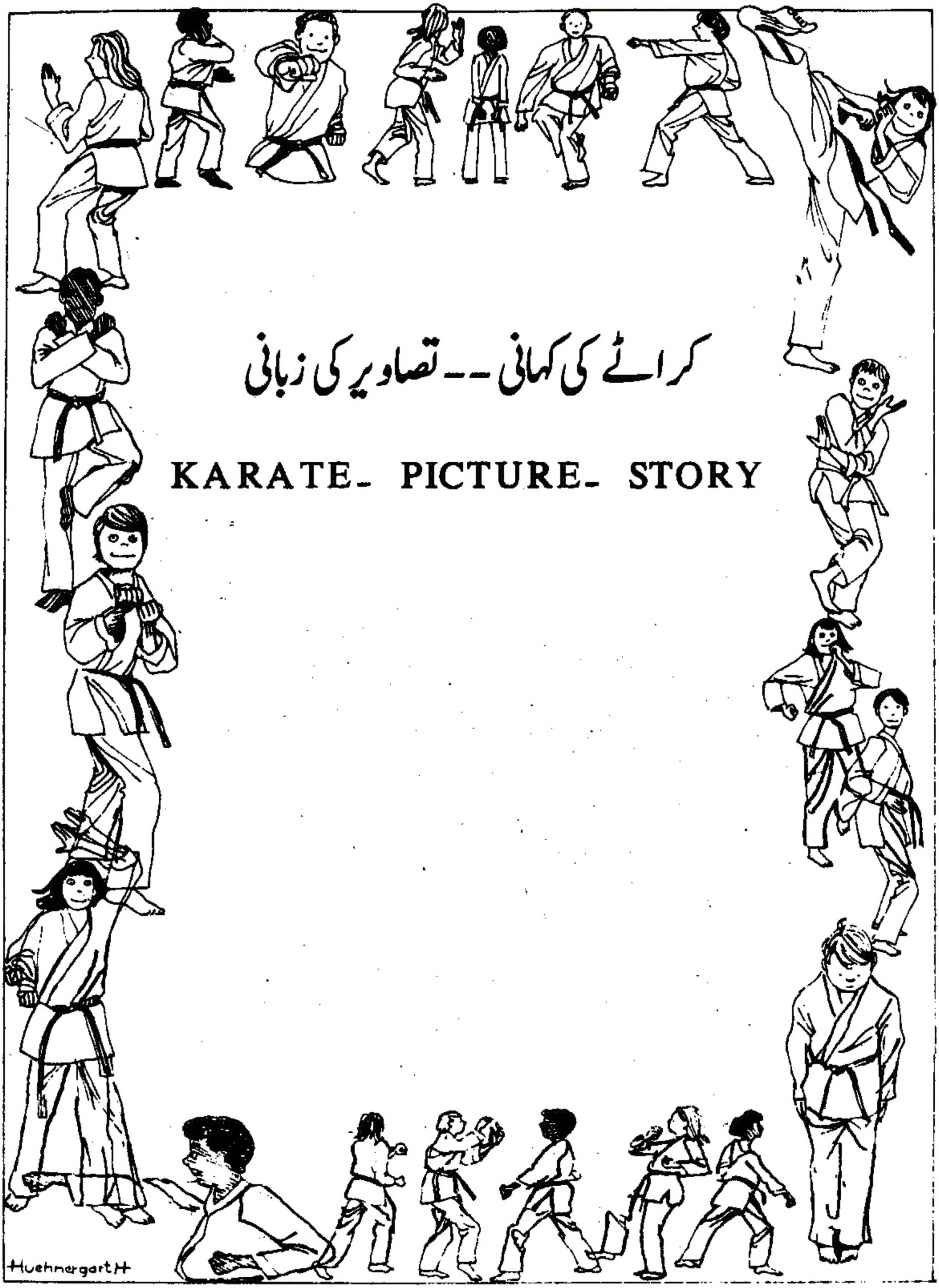
حُسنِ ترتیب

حصہ اول

حصہ دوم

کراٹے کی کہانی ۔۔ تصاویر کی زبانی

KARATE- PICTURE- STORY





کراٹے کی کہانی --- تصاویر کی زبانی



کراٹے کو ڈانس کی طرح آرٹ کی ایک صنف کے طور پر تشکیل دیا گیا تھا۔ کراٹے میں آپ ٹانگ' بازو اور پاؤں کی حرکات کے امتزاج سے ذاتی دفاع کرتے ہیں لیکن جب آپ کراٹے کی پریکٹس کر رہے ہوں تو آپ کسی کو سچ مچ ضرب نہیں لگاتے۔ کراٹے کا آغاز صدیوں پہلے مشرق میں ہوا اور اس کی آغاز کے بارے میں وثوق سے کچھ کہنا مشکل ہے تاہم خیال کیا جاتا ہے کہ انسان نے سب سے پہلے جانوروں کو لڑتے دیکھ کر کراٹے کی تکنیکیں اپنائیں۔

1۔ "پوائنٹ"! جج آپ کو پوائنٹ دیتا ہے۔ ہجوم تالیوں اور چیخوں سے داد و تحسین دیتا ہے۔ آپ نے کراٹے ٹورنامنٹ میں چیمپئن شپ جیت لی۔



2-گھوڑے کا انداز قیام کراٹے کا ایک مشہور و معروف انداز قیام ہے۔



3- آپ صرف اس صورت میں کسی شخص کو ضرب لگائیں گے اگر وہ آپ پر حملہ کرے یا حملہ کرنے کی کوشش کر رہا ہو رہی ہو۔ آغاز ہی میں آپ دیکھ لیتے ہیں کہ کک یا پنچ کو آپ کے حریف کھلاڑی یا ساتھی تک پہنچنے سے پہلے پہلے روکنا ہوتا ہے۔



4۔ سپورٹ کراٹے غالبا آج کل کراٹے کا ایک بہت مقبول انداز ہے۔ یہ ہر عمر کے افراد میں 1960 کے عشرہ میں زیادہ مقبول ہوا۔ آج کل تقریبا" پوری دنیا میں کراٹے کے ٹورنامنٹ منعقد کیے جاتے ہیں۔ جن میں کھلاڑی جوق در جوق حصہ لیتے ہیں اور مختلف انعامات حاصل کرتے ہیں۔ ایک کھلاڑی اپنی مرضی کے دو یا تین ایونٹس میں شمولیت کر سکتا ہے۔ کراٹے کے ٹورنامنٹس سال بھر منعقد ہوتے رہتے ہیں۔



5۔ کاتا میں آپ ججوں کے ایک گروپ کے سامنے کراٹے کی حرکات کا ایک پہلے سے طے شدہ سیٹ پیش کرتے ہیں۔ کاتا میں آپ پنچ، کک اور جسمانی حرکات کا خوبصورت امتزاج پیش کرکے اپنی کراٹے کی صلاحیت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

6۔ کاتا میں ججوں کی تعداد تین تا پانچ ہوتی ہے۔ ہر جج کراٹے کے ہر کھلاڑی کو ایک انداز یا کاتا مکمل کرنے پر ایک تا دس میں سے حسب خواہش نمبر دیتا ہے اور سب سے زیادہ اوسط سکور حاصل کرنے والا کھلاڑی کامیاب قرار پاتا ہے۔ اول آنے والے چار کھلاڑیوں کو ان کی عمر اور رینک کی تقسیم کے لحاظ سے ٹرافیاں دی جاتی ہیں۔

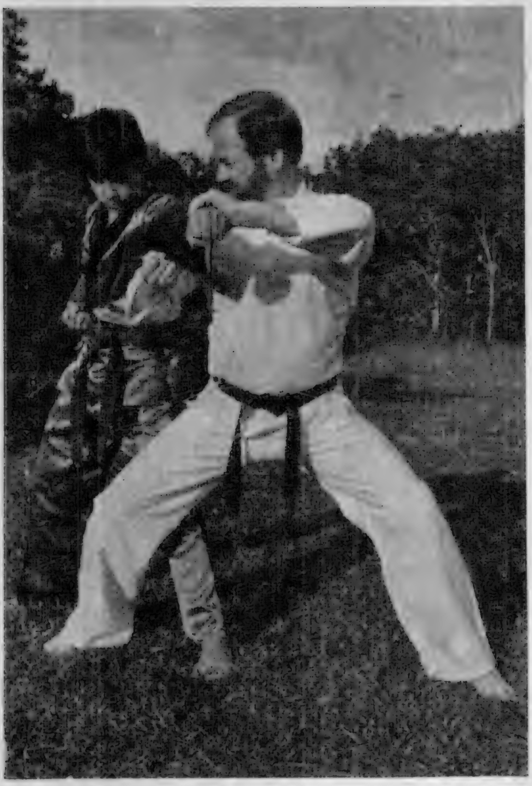




آپ کومیٹے (Kumite) میں بھی شرکت کر سکتے ہیں جس میں آپ حفاظتی ساز و سامان پہن کر مساوی جسامت، عمر اور رینک کے حریف سے مقابلہ کرتے ہیں۔ اس کا میچ عموماً دو تا تین منٹ کے دورانیہ پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں پہلے تین پوائنٹ حاصل کرنے والا کھلاڑی کامیاب قرار دیا جاتا ہے۔

8۔ اکثر ٹورنامنٹس میں تین جج ہوتے ہیں۔ ایک سنٹر جج اور دو سائیڈ جج سنٹر جج۔ ہیڈ ریفری کا کام دیتا ہے۔ پوائنٹ دینے کے لئے تین میں سے دو ججوں کا متفق ہونا ضروری ہے۔





9۔ آپ ذاتی دفاع کے ایونٹ میں بھی حصہ لے سکتے ہیں۔ اس میں کھلاڑی عموماً" ایک ٹیم یا گروپ کی شکل میں مظاہرہ کرتے ہیں۔ ایک ٹیم میں عام طور پر تین تا پانچ کھلاڑی شامل ہوتے ہیں۔ جج ٹیم کو فارم، تنوع اور رفتار کے لحاظ سے نمبر دیتے ہیں

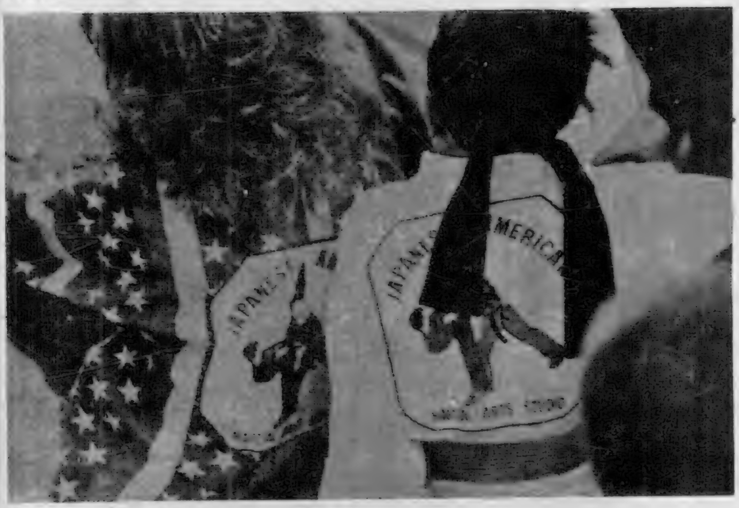


10۔ کراٹے کے کھیل میں بالخصوص کاتا کے دوران ایک طالبعلم آرٹ کی سچی تصویر پیش کر سکتا ہے۔

11۔ کراٹے شروع کرنے کیلئے آپ کو ایک ڈھیلی پینٹ اور شرٹ کافی ہے لیکن ٹورنامنٹس میں شمولیت کے لئے کراٹے سوٹ یا "گی" ضروری ہے۔ جو کہ آپ کو کسی سپورٹس سٹور سے باآسانی مل سکتا ہے۔ گی مختلف سائز' رنگ اور سٹائل میں دستیاب ہے۔ گی کا روایتی رنگ تو سفید ہے لیکن حالیہ برسوں میں سیاہ سوٹ نے خاصی مقبولیت حاصل کر لی ہے۔



12۔ بعض طلباء کراٹے سوٹ میں رنگوں کو مکس کرنا' پٹیاں لگانا یا کلب یا سکول کا پیچ لگانا پسند ہیں۔



13- آپ کسی بڑے کمرے، گیراج یا کھلی جگہ پر پریکٹس کر سکتے ہیں۔ کراٹے کی اکثر کلاسوں میں پنچنگ بیگ، آئینے، ویٹ اور دستیانے استعمال کے لئے دستیاب ہوتے ہیں۔



14- اپنا ذاتی ماؤتھ پیس
خریدیں اور کسی دوسرے کو
سے استعمال نہ کرنے دیں۔
گر آپ کے جبڑے پر سوئے
تفاق سے چوٹ آجائے تو
اؤتھ پیس آپ کی زبان کو
حفوظ رکھتا ہے۔ جرابیں اور
ستانے آپ کو دوران مقابلہ
ائد تحفظ فراہم کرتے ہیں۔





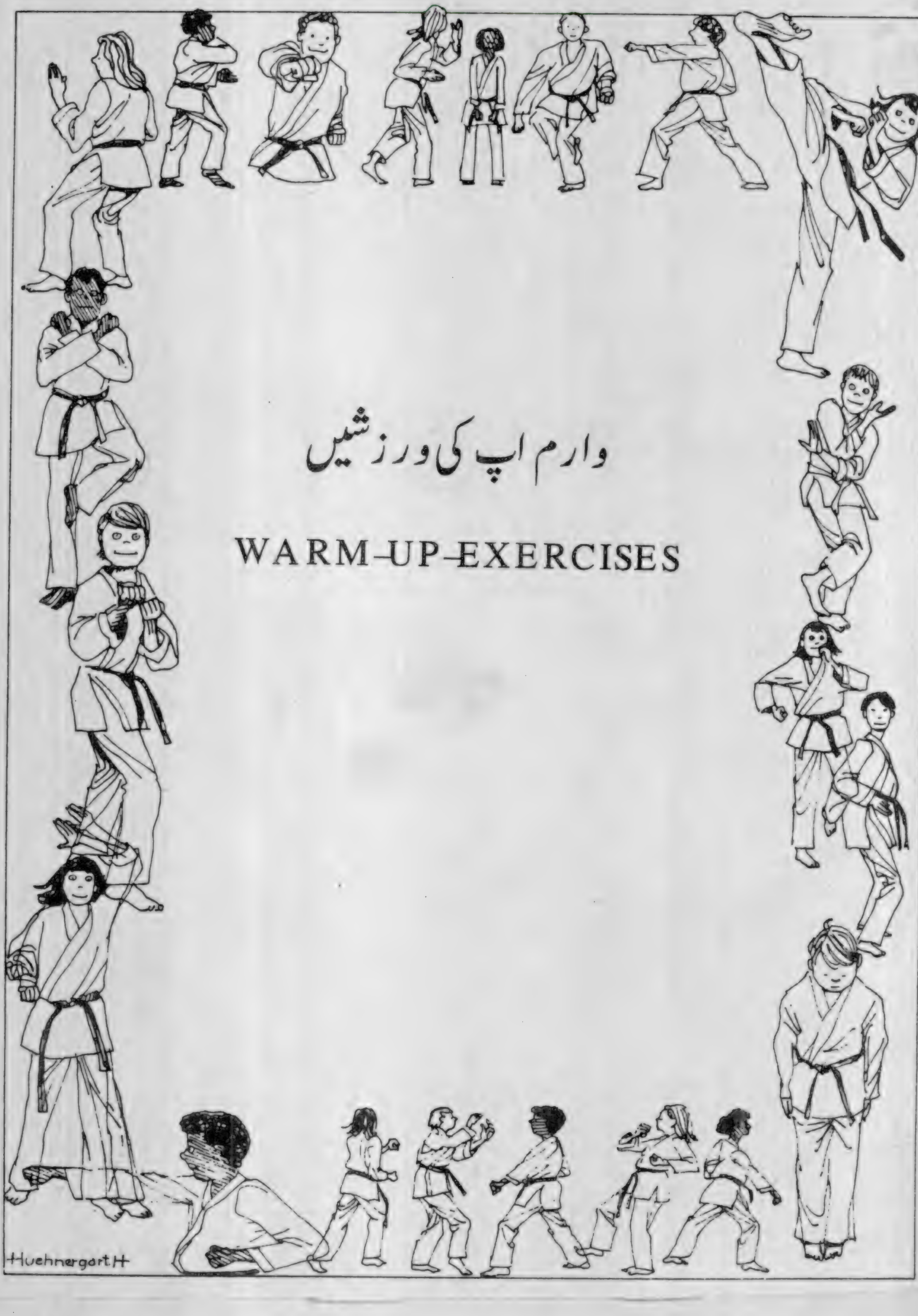
15۔ کراٹے سوٹ کے ساتھ ایک بیلٹ بھی ہوتی ہے جو کہ چار بڑے رنگوں میں ملتی ہے اور ہر رنگ کراٹے کے مخصوص رینک کو ظاہر کرتا ہے۔

الف	ابتدائی درجہ کے لئے	سفید (وائٹ بیلٹ)	WHITE BELT
ب	درمیانہ درجہ کیلئے	سبز (گرین بیلٹ)	GREEN BELT
ج	اعلیٰ درجہ کیلئے	بھوری (براؤن بیلٹ)	BROWN BELT
د	ماہرین کے لئے	سیاہ (بلیک بیلٹ)	BLACK BELT

بعض اساتذہ ان چار بڑی بیلٹوں کے درمیانی رینک ظاہر کرنے کیلئے اضافی رنگ بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کتاب میں بتائی گئی کراٹے کی تیکنیکوں پر عمل کر کے آپ ساتویں درجہ یعنی زرد (YELLOW) بیلٹ تک پہنچ سکتے ہیں۔

وارم اپ کی ورزشیں

WARM–UP–EXERCISES




POW!

وارم اپ کی ورزشیں
WARM-UP-EXERCISES

وارم اپ کی ورزشیں آپ کو لچک، رفتار اور توازن مہیا کرتی ہیں۔ کراٹے کی پریکٹس سے پہلے انہیں سرانجام دینا اپنا معمول بنالیں۔ پریکٹس کے اختتام پر ان ورزشوں کو آہستگی سے سرانجام دینا کول ڈاؤن کی ورزشوں (Cool-Down Exercises) کا کام بھی دیتا ہے۔ ان ورزشوں کو آہستگی اور نرمی سے سرانجام دیں۔ ان ورزشوں کے آغاز سے قبل ڈاکٹر مشورہ ضروری ہے بالخصوص اگر آپ وزن کی زیادتی یا کسی مخصوص میڈیکل پرابلم کا شکار ہوں۔ ان ورزشوں کے بغیر کراٹے پریکٹس نقصان دہ ثابت ہوگی۔



گردن گھمانا (NECK ROOL)

اس ورزش کو دونوں سمتوں میں پانچ پانچ بار دہرائیں اور بتدریج دہرائی کی تعداد میں اضافہ کرتے جائیں۔ یہ ورزش گردن کو لچک اور قوت مہیا کرتی ہے۔

16- پاؤں کو کندھوں کی چوڑائی کے مطابق کھول کر کھڑے ہوں اور سر کو بائیں جانب موڑیں۔

17- سر کو پیچھے گھمائیں۔

18 سر کو دائیں جانب گھمائیں اور پھر نیچے کی طرف لائیں۔ پھر ابتدائی پوزیشن میں واپس آئیں۔





ایک بازو ہلانا (SINGLE ARM SWING)

یہ ورزش آپ کے کندھوں اور بازوؤں کو لچک دیتی ہے۔ اسے ہر بازو کے ساتھ دس بار دہرائیں۔

19۔ پاؤں کو کندھوں کی چوڑائی کے مطابق لاکر سیدھے کھڑے ہوں اور اپنے بائیں بازو کو سامنے باہر نکالیں۔

20-اب اسی بازو کو اوپر کی طرف لائیں۔

21۔ اب اسے پیچھے کی طرف گھمائیں جیسے آپ ایک بہت بڑے کلاک کو چابی دے رہے ہوں اور آخر میں بازو کو اپنے پہلو میں لائیں۔







دونوں بازو ہلانا (DOUBLE-ARM-SWING)

پاؤں کو کندھوں کی چوڑائی کے مطابق لاکر سیدھے کھڑے ہوں۔

22۔ اپنے دونوں بازوؤں کو اوپر کی طرف لائیں۔

23۔ اب انہیں پیچھے کی طرف جھلائیں۔

24۔ پھر انہیں اپنے سامنے لاکر اختتام کریں۔ دس مرتبہ یہی عمل دہرائیں۔







پورا جسم جھکانا(FULL-BODY BENDS)

یہ ورزش آپ کی لچک میں اضافہ کرتی ہیں۔ اسے آہستگی اور نرمی سے سرانجام دیں۔ مشق کے ساتھ ساتھ آپ باسانی فرش تک پہنچ سکیں گے۔



25۔ پاؤں کو کندھوں کی چوڑائی کے مطابق لا کر سیدھے کھڑے ہوں اور ہاتھوں کو تصویر کے مطابق چہرے پر لائیں۔

26۔ گھٹنوں کو موڑے بغیر نیچے کی طرف جسم کو لائیں اور فرش کے زیادہ سے زیادہ قریب پہنچنے کی کوشش کریں۔ ابتدائی پوزیشن میں واپس آئیں اور پانچ بار یہی عمل دہرائیں۔

27۔ پاؤں کو ایک دوسرے کے قریب لائیں۔





28-گذشتہ ورزش کو پانچ بار دہرائیں۔
29-اب پاؤں کو ایک دوسرے سے ملالیں۔
30-گھٹنوں کو موڑے بغیر فرش کو چھوئیں۔







جسم کو آر پار جھکانا
(CROSS-BODY-BENDS)





31-سیدھے کھڑے ہو کر پاؤں کو کندھوں کی چوڑائی سے دو گناہ فاصلے پر رکھیں۔ ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھیں۔ بائیں بازو کو موڑتے ہوئے دائیں پاؤں کو چھوئیں۔ شروع میں آپ فرش کو بخوبی چھو نہیں سکیں گے لیکن باقاعدہ مشق کے بعد باآسانی کر سکیں گے۔
32-سیدھے ہو کر یہی عمل دائیں بازو ور بائیں پاؤں کے ساتھ دہرائیں۔ ہربازو کے ساتھ بیس بار یہی عمل دہرائیں۔





ٹانگ پھیلانا(Leg Stretch)

اس ورزش سے آپ کو زائد لچک حاصل ہوگی۔
33۔ اس طرح بیٹھیں کہ آپ کی بائیں ٹانگ پیچھے کی طرف ہو اور دائیں ٹانگ آپ کے سامنے سیدھی نکلی ہو۔ دونوں ہاتھوں کے ساتھ آگے جھکتے ہوئے دائیں پاؤں کے پنجے کو چھونے کی کوشش کریں۔
34۔ حتی الامکان آگے کی طرف جھکیں۔ مشق سے آپ پاؤں کو پکڑنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ ہر ٹانگ کے ساتھ دس بار یہی عمل دہرائیں۔

ٹانگ سامنے ہلانا (FRONT-LEG SWING)

یہ ورزش لچک اور توازن میں اضافہ کرتی ہے۔

35۔ پاؤں آپس میں ملا کر سیدھے کھڑے ہوں۔

36۔ اپنی دائیں ٹانگ کو اوپر کمر کی طرف لائیں اور پھر واپس نیچے لائیں۔

ہر ٹانگ کے ساتھ پانچ بار یہی عمل دہرائیں۔ ہر دہرائی کے ساتھ ٹانگ کو زیادہ سے زیادہ اوپر لانے کی کوشش کریں حتی کہ آپ ٹانگ کو سر تک لے جانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔





ٹانگ پہلو میں ہلانا (SIDE-LEG SWINGS)

37۔ پاؤں کو آپس میں ملا کر سیدھے کھڑے ہوں۔ اپنی دائیں ٹانگ کو سیدھی رکھیں اور گھٹنے کو موڑے بغیر اسے اپنی بیلٹ کے لیول تک اٹھائیں۔

دس بار یہی عمل دہرائیں۔ پھر دائیں ٹانگ کے ساتھ یہی عمل دہرائیں ہر بار ٹانگ کو زیادہ سے زیادہ بلند کرنے کی کوشش کریں۔



ٹانگ کو پیچھے ہلانا (BACK-LEGSWING)



38- سیدھے کھڑے ہوں اور دائیں ٹانگ کو اپنے پیچھے بلند کریں۔ اس عمل کو آہستگی اور احتیاط سے سرانجام دیں۔ گھٹنوں کو بالکل سیدھا رکھیں۔ اس عمل کے دوران جسم کو آگے کی طرف جھکائیں۔

پنجے پکڑنا (TOEGRAB)





39- ٹانگوں کو سیدھا سامنے نکال کر بیٹھ جائیں گھٹنوں کو بالکل سیدھا رکھیں۔

40- آگے جھک کر اپنے ٹخنہ، پاؤں یا پنجہ کو گرفت میں لے لیں۔ آپ کا مقصد پنجے کو گرفت میں لینا ہے۔ پانچ سیکنڈ تک گرفت برقرار رکھیں۔ دس بار یہ عمل دہرائیں۔

ٹانگ کو گہرائی میں جھکانا (DEEP-LEGBEND)

یہ ورزش ٹانگ کے اندرونی حصے کے عضلات کو وارم اپ کرتی ہے۔ اس ورزش کو آہستگی سے سرانجام دیں اور زیادہ سے زیادہ آگے جانے کی کوشش کریں۔



41- بائیں ٹانگ کو باہر سامنے کی طرف نکال کر کھڑے ہوں جبکہ آپ کی دائیں ٹانگ آپ کے دائیں جانب سیدھی نکلی ہو۔



42- اب آہستگی سے بائیں گھٹنے کو موڑتے ہوئے نیچے کی طرف لائیں حتی کہ جسم کا وزن اسی گھٹنے پر ہو۔ اس کے ساتھ ہی اپنے دائیں گھٹنے کو لمبا کر کے لاک کر لیں۔ دونوں جانب پانچ پانچ بار یہی عمل دہرائیں۔

کھسکنا (SPLIT)



43- گھٹنوں کو موڑتے ہوئے '، پاؤں کے درمیان کافی فاصلہ رکھتے ہوئے کھڑے ہوں۔ اپ ،ائیں پاؤں کو آہستگی سے آگے نکالیں۔



44- اپنے جسم کو اپنی دائیں ٹانگ کے اوپر حرکت دیں اور پچھلی ٹانگ کو سیدھا رکھیں۔



45۔ احتیاط سے جسم اور ٹانگوں کو پوری طرح پھلائیں۔ دوبارہ یہی عمل دہرائیں۔ پھر دائیں جانب دو بار یہی عمل دہرائیں۔

اگر ضرورت ہو تو ہاتھوں کو سہارے کے لئے استعمال کریں۔ ٹانگوں کو بہت سختی سے نہ پھیلائیں۔ یہ ورزش آپ کو لچک کے ساتھ کک لگانے کے لئے قوت، رفتار اور بلندی فراہم کرنے میں معاون ثابت ہو گی۔ آپ کو اندرون ران میں کچھ سختی محسوس ہو گی لیکن اگر درد محسوس ہو تو ورزش موقوف کر دیں۔

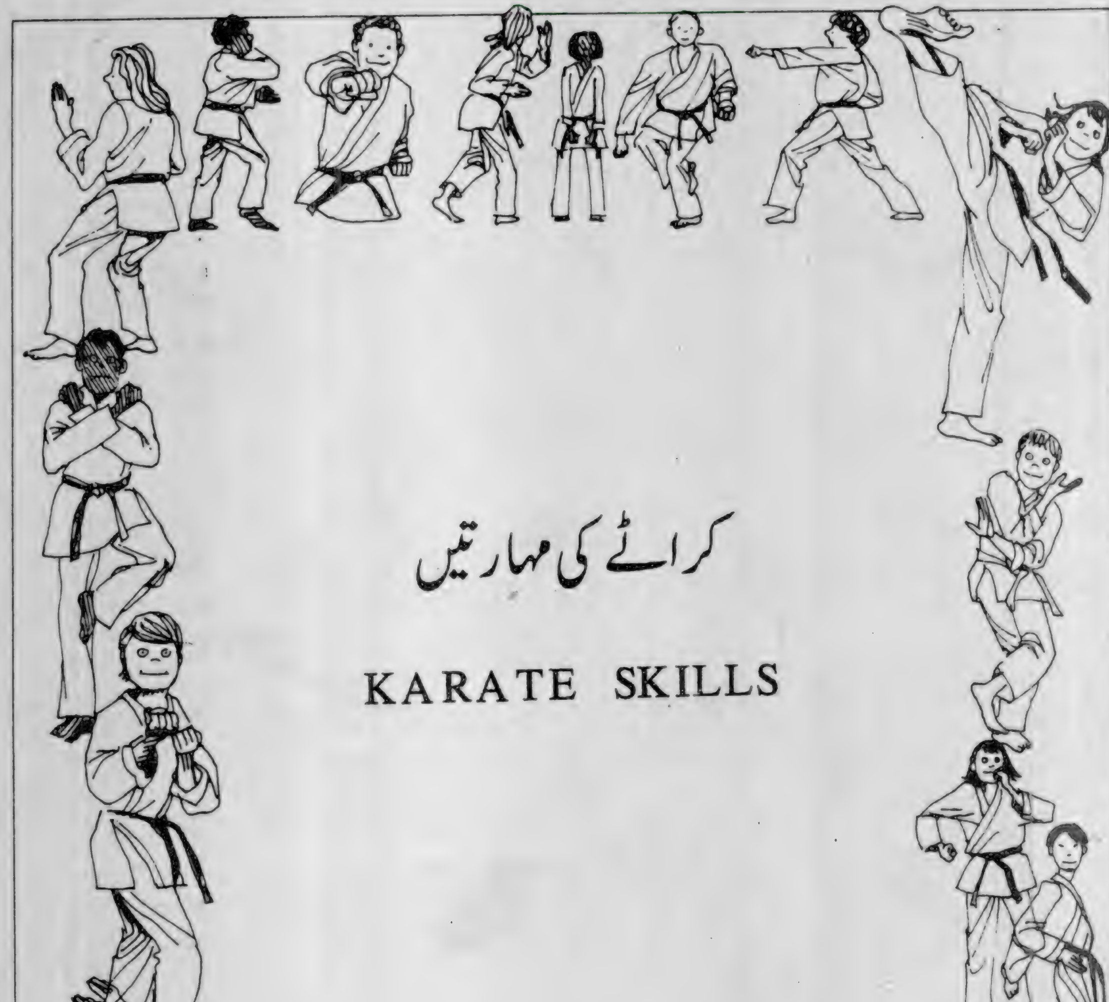
گھٹنے ہلانا (KNEEJERKS)



46-دائیں ٹانگ کو بائیں ٹانگ کے پیچھے کھڑا کر کے کھڑے ہوں۔



47۔ دائیں گھٹنے کو پیٹ یا چھاتی کے لیول پر اوپر لائیں اور پھر ابتدائی پوزیشن میں واپس لائیں۔ ہر گھٹنے کے ساتھ دس بار یہی عمل دہرائیں۔



کراٹے کی مہارتیں

KARATE SKILLS


Wham!

اندازہائےقیام (STANCES)

ایک مضبوط انداز قیام کراٹے کا ایک اہم حصہ ہے۔ اگر آپ میں مطلوبہ انداز قیام کی قوت موجود ہے تو آپ کے لئے ایک ٹھوس بنیاد کا کام دے گا۔ اپنے انداز قیام میں اپنے کندھوں اور کمر کو سیدھا رکھیں نیز پیٹ اور کولہوں کے پٹھوں کو اکڑالیں۔



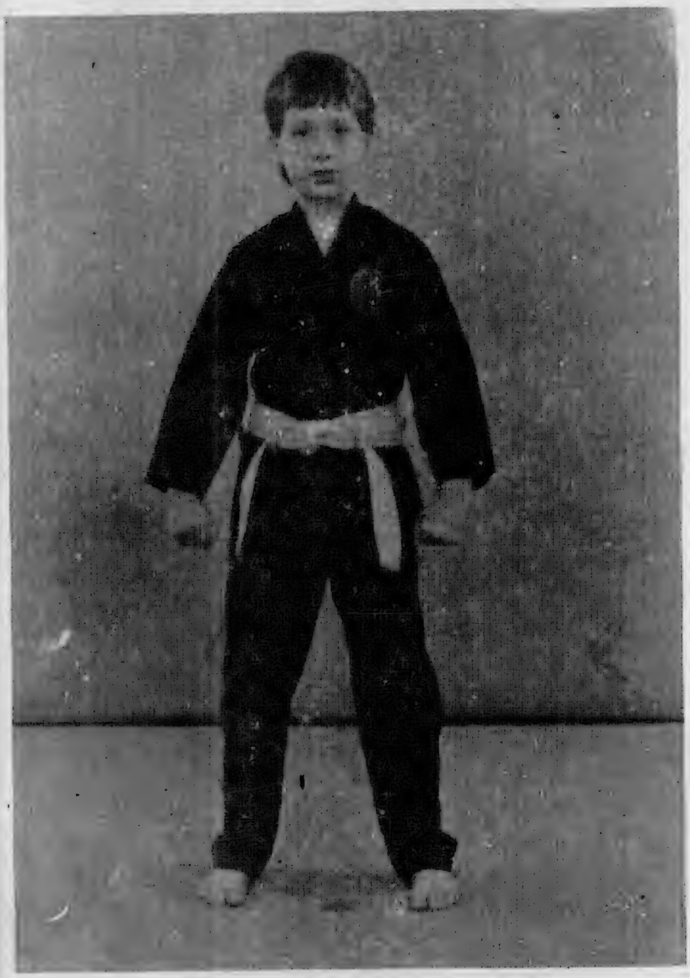
بند انداز قیام (CLOSED STANCE)

48۔ کسی کاتا یا روایتی سلام کے لئے پاؤں کو آپس میں ملاکر یہ انداز اختیار کیا جاتا ہے۔ آپ کا وزن دونوں پاؤں پر مساوی ہونا چاہئے۔

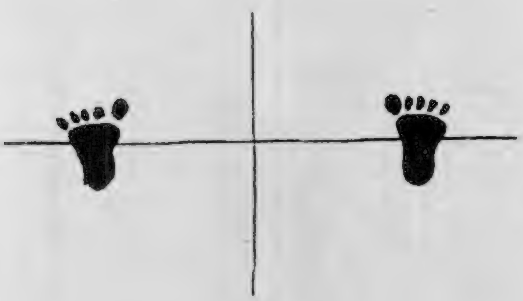


کھلا انداز قیام (OPENSTANCE)

اسے تیار انداز قیام بھی کہلاتا ہے۔ یہ کراٹے کے اکثر مشقوں کے آغاز اور اختتام پر استعمال کیا جاتا ہے۔



50- پاؤں کو کندھوں کی چوڑائی کے مطابق کھلے رکھ کر جسم کا وزن دونوں پاؤں پر یکساں رکھیں۔



سامنے کا انداز قیام (FORNTSTANCE)

یہ انداز قیام آپ کو سامنے یا پیچھے کی طرف حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ کراٹے کے مضبوط ترین اور لچک دار ترین اندز ہائے قیام میں سے ایک ہے۔



52-اس انداز قیام کو بروئے کار لانے کے لئے دائیں ٹانگ کو الگ کرکے سیدھا رکھیں اور بائین ٹانگ کو باہر سامنے نکال لیں۔ بائیں ٹانگ کو گھٹنے کے مقام سے موڑ لیں اور جسم کا نصف سے زیادہ وزن اس پر مرتکز کریں۔ دائیں جانب یہی عمل دہرائیں۔



پیچھے کا انداز قیام (BE'ACKSTANCE)

یہ انداز قیام سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔





54۔ بائیں ٹانگ کو پیچھے رکھ کر جسم کا تین چوتھائی وزن اس پر ڈال دیں اور بقیہ وزن اگلی (دائیں) ٹانگ پر ڈال دیں۔ دونوں گھٹنوں کو معمولی سا موڑتے ہوئے پاؤں کے ساتھ انگریزی کے حرف L کی شکل بنائیں۔ دائیں ٹانگ کے ساتھ یہی عمل دہرائیں۔

بلی کا انداز قیام (CATSTANCE)

یہ انداز قیام بلی کے حملہ کے انداز سے مشابہ ہے۔ اس میں آپ کے جسم کا زیادہ تر وزن پچھلی ٹانگ پر ہونا چاہئے۔ اور آپ اگلی ٹانگ سے ضرب لگانے کے لئے آزاد ہوتے ہیں۔



56۔ اپنے جسم کا سارا وزن پچھلی ٹانگ پر منتقل کر دیں۔ اس انداز میں دائیں ٹانگ کو سامنے اور بائیں ٹانگ کو پیچھے رکھیں۔ بائیں جانب یہی عمل دہرائیں۔



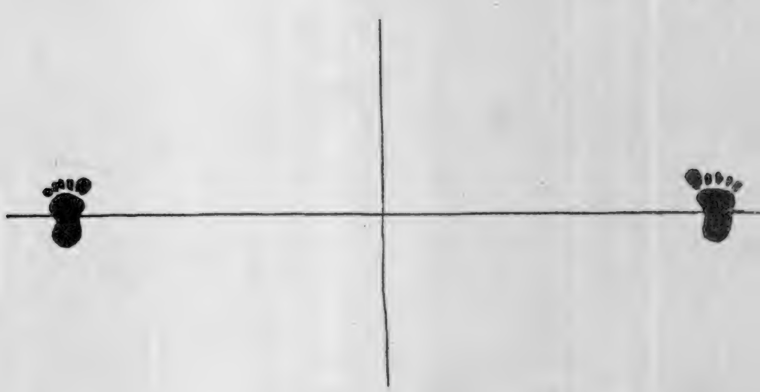
تصویر نمبر 57 (پاؤں کی پوزیشن)

گھوڑے کا انداز قیام (HORSE STANCE)

یہ انداز قیام گھوڑ سواری سے مشابہ ہے۔ اس میں آپ بلاک، سٹرائیک اور کک کی مختلف اقسام استعمال میں لا سکتے ہیں۔ اگر آپ اس انداز قیام میں ہیں تو حریف کے لئے آپ پر حملہ کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔



58- پاؤں کو کندھوں کی چوڑائی سے دوگنا رکھ کر گھٹنوں کو اچھی طرح جوڑ لیں۔ جسم کے وزن کو پاؤں اور گھٹنوں پر مساوی رکھیں۔ اس دوران کمر کو بالکل سیدھی رکھیں۔ شروع میں اس انداز قیام کو بروئے کار لانا آپ کے لئے کافی مشکل ہو گا تاہم باقاعدہ مشق کے بعد آپ اس میں مہارت حاصل کر لیں گے۔



تصویر نمبر A-58 (پاؤں کی پوزیشن)

بلاکس (BLOCKS)

مدافعت یا حملہ میں نیچے، سٹرائیک اور کک کو استعمال کیا جاتا ہے لیکن بلاکس کو صرف دفاع میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ کو حملہ کی تکنیک سیکھنے سے پہلے یہ سیکھنا چاہئے کہ مخالف کے حملہ کو کس طرح ناکام بنانا ہے۔

اٹھتا ہوا بلاک (RISING BLOCK)

یہ بلاک سر پر لگائی جانے والی ضرب کو روکنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔



59۔ کھلا انداز قیام استعمال کر کے بائیں بازو کو چھاتی پر آرپار پھیلائیں جبکہ ہتھیلی کا رخ نچلی جانب ہو۔ اپنی دائیں مٹھی کو دائیں کولہے کے قریب رکھیں۔



60۔ بائیں بازو کو اس طرح اوپر لائیں کہ ہتھیلی کا رخ اوپر کی طرف ہو اور اسے ضرب کو روکنے کے لئے استعمال کریں۔ دائیں جانب یہی عمل دہرائیں۔

بیرونی وسطی بلاک
(OUTSIDE MIDDLE BLOCK)

اس بلاک کی مدد سے آپ اپنے جسم کے درمیانی اور بالائی حصہ کو محفوظ کر سکتے ہیں۔



61- بائیں ٹانگ کو آگے نکال کر بائیں ہاتھ کو آگے نکالیں اور دائیں ہاتھ کو سر کے قریب پیچھے کی طرف لائیں۔ دائیں ٹانگ کے ساتھ یہی عمل دہرائیں۔



62۔ تیزی سے دائیں جانب گھومیں اور دائیں بازو کو جسم کے سامنے آرپار رکھیں۔ اس کے ساتھ ہی بازو کو دائیں کولہے کی طرف پیچھے لائیں۔ دائیں طرف یہی عمل دہرائیں۔

اندرونی وسطی بلاک
(INSIDEMIDDLEBLOCK)

یہ بلاک جسم کی بالائی حصہ کے تحفظ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔



63- اپنے بائیں بازو کو چھاتی کے سامنے آرپار رکھیں جبکہ دایاں بازو دائیں کولہے پر ہو۔ بازوؤں کی پوزیشن بدل کر یہی عمل دہرائیں۔



64- بائیں بازو کو اوپر بلاک کیلئے لائیں۔ بازوؤں کی پوزیشن بدل کر ہی عمل دہرائیں۔

زیریں بلاک (LOW BLOCK)

یہ بلاک جسم کے زیریں حصہ کو بچانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

66- بائیں ہاتھ کو سیدھا نیچے کی طرف حرکت دیں۔

67۔ بائیں بازو کو سامنے باہر کی طرف رکھیں اور دائیں ہاتھ کو دائیں کولہے پر رکھ کر نیچے لگانے کے لئے تیار رہیں۔







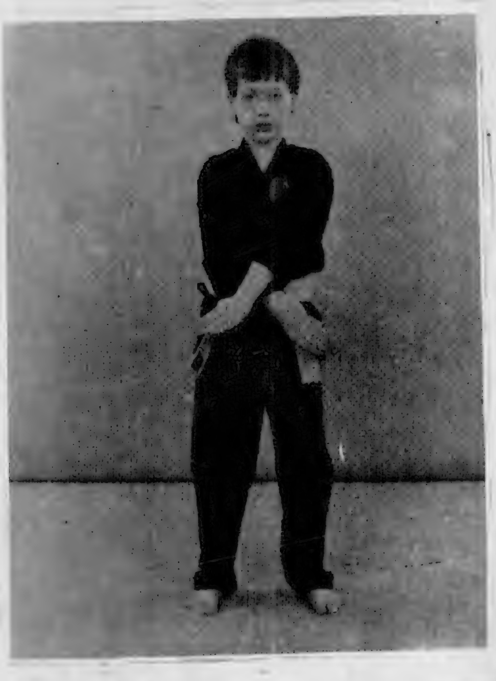
ایکس بلاکس (X-BLOCKS)



68- پاؤں کو کندھوں کی چوڑائی کے مطابق کھول کر کھڑے ہوں۔ بازوؤں کو اس طرح چھاتی پر کراس کریں کہ دونوں ہاتھ کھلے ہوں اور ہتھیلیوں کا رخ اندر کی طرف ہو۔

69- بازوؤں کو کراس رکھتے ہوئے ہاتھوں کو نیچے کی طرف لائیں۔

70- اس عمل کو جاری رکھیں۔ حتی کہ آپ کے بازو پوری طرح لمبے ہو جائیں۔ بار بار اس عمل کو دہرائیں حتی کہ آپ اسے تیزی سے انجام دینے پر قادر ہو جائیں۔ اس بلاک کو ہاتھ بند کر کے بھی عمل میں لایا جا سکتا ہے۔





شوتو بلاک (SHUTO BLOCK)

اس بلاک کو ہاتھ کا چاقو بھی کہا جاتا ہے۔ اسے سامنے یا پیچھے والے انداز قیام سے عمل میں لایا جاسکتا ہے۔ آپ کا بایاں ہاتھ حملہ کو بلاک کرتا ہے جبکہ دایاں ہاتھ چھاتی پر ٹکا رہتا ہے۔

71۔ بائیں بازو کو پیچھے کندھے سے اوپر لائیں جبکہ ہتھیلی کا رخ اندر کی طرف ہو۔

72۔ اب بازو کو باہر کی طرف لائیں

73۔ اب ہتھیلی کے کنارے کو ضرب لگانے کے لئے موڑیں۔







ہک بلاک (HOOK BLOCK)

یہ بلاک حریف کو گرفت میں لینے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔



74- پچھلے یا سامنے کے انداز قیام سے دائیں ہاتھ کو شوتو بلاک کے لئے تیار رکیں۔



75- جب آپ بلاک کے لئے بازو کو باہر نکالیں تو اپنی کلائی کو معمولی سا پیچھے موڑیں اور گرفت مضبوط کریں۔

(PUNCHES) پنچ

مکمل کراٹے پنچ بنانے کے لئے ذیل کے تین سٹیپ اختیار کریں۔



76۔ اپنی انگلیوں کو دوسرے جوڑ پر سختی سے بند کریں۔

77۔ اب انگلیوں کو ہتھیلی کی طرف موڑیں۔

78۔ اپنے انگوٹھے کو پہلی اور دوسری انگلی کے درمیان دبا کر رکھیں۔ پنچ بنانے کے لئے تین اصول یاد رکھیں

(ا) انگلیاں بند کرنا

(ب) انگلیاں موڑنا

(ج) انگوٹھا دبانا









فرنٹ پنچ (FRONT PUNCH)

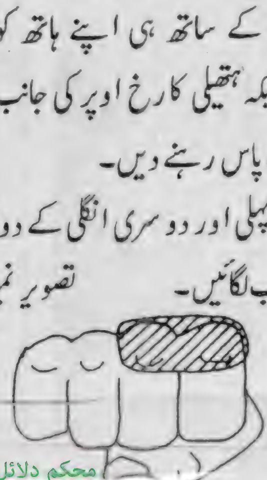
79- تیار انداز قیام اختیار کریں جبکہ آپ کی دائیں مٹھی کولہے کے قریب ہو اور ہتھیلی کا رخ اوپر کی جانب ہو۔ بائیں ہاتھ کو اس طرح سامنے باہر نکالیں کہ ہتھیلی کا رخ نچلی جانب ہو۔

80- اپنی مٹھی کو موڑتے ہوئے سیدھی لائن میں پنچ لگائیں حتیٰ کہ ہتھیلی کا رخ نچلی جانب ہو جائے۔

81- اس کے ساتھ ہی اپنے ہاتھ کو واپس کھینچ کر موڑیں جبکہ ہتھیلی کا رخ اوپر کی جانب ہو۔ اسے اپنے کولہے کے پاس رہنے دیں۔

82- اپنی پہلی اور دوسری انگلی کے دونوں جوڑوں کے ساتھ ضرب لگائیں۔ تصویر نمبر 82





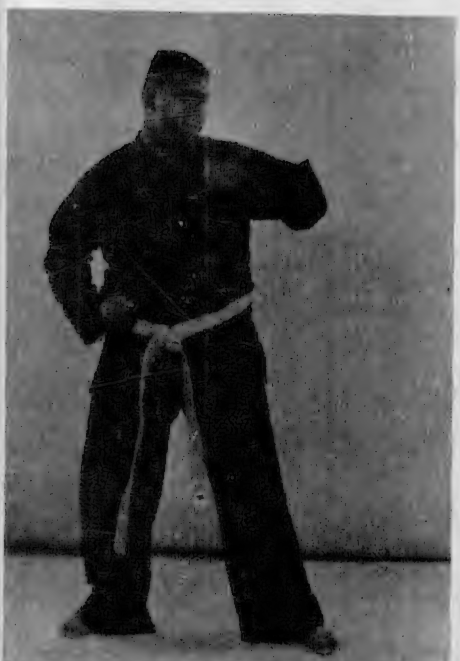
الٹا مکہ (BACK FIST)

83-اپنی بائیں مٹھی کو چھاتی کی طرف لائیں۔

84-ایک کوڑے کی طرح بائیں ہاتھ کو سیدھی لائن میں باہر نکالیں۔ جب ہاتھ پوری طرح لمبا ہو جائے تو ہاتھ کی پشت سے ٹارگٹ پر ضرب لگائیں۔

85- اب اسی ہاتھ کو تیزی سے واپس ابتدائی کی پوزیشن میں لائیں۔







(REVERSEPUNCH) ریورس پنچ



کومیٹے میں آج کل غالباً سب سے زیادہ ریورس پنچ ہی استعمال ہوتا ہے۔ یہ بہت تیز اور درست بیٹھتا ہے۔

86- سامنے، پیچھے یا گھوڑے کے انداز ہائے قیام میں سے کوئی ایک اختیار کریں۔ حملہ کی صورت میں بائیں ہاتھ کو جسم کور (Cover) کرنے کے لئے استعمال کریں۔ اپنے دائیں ہاتھ کو اپنے پہلو میں سختی سے کھینچیں اور جسم کو معمولی سا موڑیں۔

87- دائیں ہاتھ کو باہر کی جانب حرکت دیں اور مٹھی کو اوپر لاکر بازو پوری طرح سامنے پھیلا دیں۔

88- اب بائیں ہاتھ تیزی سے دوبارہ چھاتی کی طرف لائیں اور دائیں ہاتھ کو واپس ابتدائی پوزیشن میں لائیں۔









شوتو سٹرائیک (SHUTO STRIKE)

89۔ شوتو سٹرائیک کو عمل میں لانے کے لئے دائیں جانب پیچھے کا انداز قیام اختیار کریں اور اپنے دائیں ہاتھ کو سر کے عقب میں اس طرح لائیں کہ ہتھیلی کا رخ اوپر کی جانب ہو۔

90۔ جب آپ ضرب لگانے کے لئے تیاری کریں تو ہاتھ کے کنارے کو آگے لاتے ہوئے بالائی دھڑ کو تھوڑا سا موڑیں۔

91۔ ضرب لگانے کے بعد ہاتھ کو جھٹکے سے ابتدائی پوزیشن میں واپس لائیں۔ آپ کے شوتو کی طاقت کا دارومدار آپ کے ہاتھ اور بازو کی تیز حرکت پر ہے۔

92۔ تصویر میں دکھائے گئے لکیر دار حصہ سے ضرب لگائیں۔ تصویر نمبر92









زیریں ہتھیلی کی ضرب (PALM-HEEL STRIKE)

یہ ضرب چہرے کے بالائی حصہ کو سٹرائیک کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔

93-کوئی سا انداز قیام اختیار کر کے اپنے دائیں ہاتھ کو پیچھے چھاتی کی طرف کھینچیں جب کہ ہتھیلی کا رخ جسم کے مخالف سمت میں ہو۔

94- ایک تیز حرکت میں اسی ہاتھ کو باہر کی طرف لمبا کریں اور ٹارگٹ پر ضرب لگائیں۔ بائیں ہاتھ کو پیچھے کی طرف پنچ کے لئے تیار پوزیشن میں رکھیں۔

95- ہتھیلی کے نچلے حصے سے ضرب لگائیں۔



ہاتھ کے کنارے سے اندرونی ضرب
(INSIDE RIDGEHAND STRIKE)



یہ شوتو سٹرائیک کے الٹ ہوتی ہے۔

96- دائیں ہاتھ کو چھاتی کی طرف اس طرح کھینچیں کہ ہتھیلی کا رخ اندر کی جانب ہو۔

97- اسی ہاتھ کو پنچ بلاک کرنے کے لئے باہر کی جانب نکالیں۔

98- تصویر میں دکھائے گئے لکیردار حصہ سے ضرب لگائیں۔





ہاتھ کے کنارے سے بیرونی ضرب
(OUTSIDERIDGE-HANDSTRIKE)



99- ہاتھ کے کنارے سے اس طرح ضرب لگائیں کہ انگوٹھا پیچھے کی طرف ہو۔

100- سامنے کا یا تیار انداز قیام اختیار کر کے اپنے دائیں بازو کو حتی الامکان پیچھے کی طرف حرکت دیں اور اسے بالکل سیدھا کریں۔

101- ایک تیز حرکت میں قوت کے ساتھ اسی بازو کو آگے کی طرف جھلائیں اور اپنے بازو کو سامنے لمبا کر کے عمل کا اختتام کریں۔





ہتھوڑے کی ضرب (HAMMER STRIKE)

102-کوئی سا انداز قیام اختیار کر کے اپنے بائیں ہاتھ کو سر کے پیچھے لائیں۔





103- ہاتھ کے ساتھ اوپر اور نیچے اس طرح ضرب لگائیں جیسے ہتھوڑا مارا جاتا ہے۔

کہنی کی پشت (BACK ELBOW)

104- کہنی کی پشت کے ساتھ اپنے دائیں بازو کو اپنے سامنے اوپر نیچے حرکت دیں۔ اس دوران مٹھی بند ہو جانی چاہئے۔





105- کہنی کو سیدھا پیچھے کی طرف لائیں اور بازو کو اپنے پہلو میں رکھیں۔ اپنے بائیں ہاتھ کو دایاں ہاتھ کور کرنے کے لئے استعمال کریں تاکہ ضرب کی قوت میں اضافہ ہو۔

کہنی پہلو میں (SIDEELBOW)



106-گھوڑے کا انداز قیام اختیار کریں۔ اپنی دائیں مٹھی کو بند کر کے اسے اپنے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر ٹکا دیں۔



107-دائیں کہنی کو باہر ضرب لگانے کے مقام کی طرف دھکیلیں۔

کہنی اوپر (UPWARD ELBOW)

108۔ اپنے بائیں ہاتھ کو اپنے سامنے تحفظ کے لئے نکال لیں۔ گھوڑے کا انداز قیام اختیار کر کے دائیں ہاتھ سے پنچ لگانے کی پوزیشن میں لائیں۔





109۔ ایک تیز حرکت کے ساتھ کہنی کو سیدھا اوپر لا کر مخالف کی ٹھوڑی پر ضرب لگائیں۔ ضرب کو زائد قوت فراہم کے لئے بائیں ہاتھ کو نیچے کی طرف حرکت دیں۔ اگر آپ کو ضرب لگانے کی ضرورت محسوس ہو تو یہ ہاتھ آپ کو پنچ لگانے کے لئے تیار کرتا ہے۔

نصف مٹھی (HALE FIST)

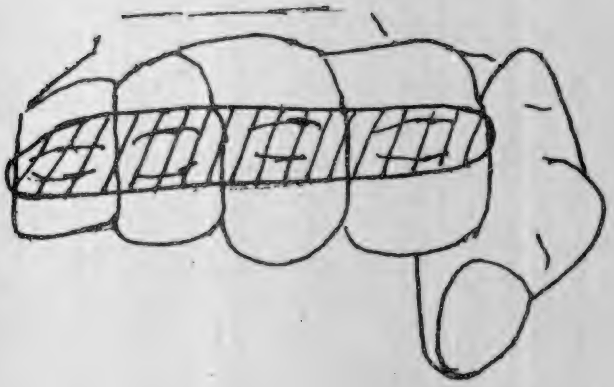
110-بائیں جانب سامنے کا انداز قیام اختیار کریں۔ پھر فرنٹ پنچ کا انداز اختیار کریں۔

111- ہر انگلی کے صرف درمیانی جوڑ کی مدد سے پنچ لگائیں۔

112- تصویر میں دکھائے گئے لکیردار حصہ سے ضرب لگائیں۔







ہاتھ کا بھالا (SPEAR HAND)

اس میں ہاتھ کو بھالے کی طرح استعمال کر کے ضرب لگائی جاتی ہے۔

113- پنچ لگانے کی پوزیشن اختیار کر کے بائیں بازو کو جسم کے آر پار لائیں۔





114- پنچ لگاتے ہوئے دائیں ہاتھ کو پوری طرح کھول کر بازو لمبا کریں۔ دائیں بازو کو سہارے کے لئے بائیں ہاتھ پر ٹکا دیں۔

کیکس (KICKS)

آپ کی اگلی ٹانگ بازوؤں کی نسبت تقریباً تین گنا زیادہ مضبوط ہوتی ہیں۔ چنانچہ آپ کی کک آپ کے پنچ کی نسبت تین گنا مضبوط ہونی چاہئے تاہم کک لگاتے وقت توازن برقرار رکھنا خاصا دشوار ہوتا ہے۔ آپ کو کک لگاتے وقت ایک ٹانگ پر وزن منتقل کرنا سیکھنا پڑے گا اور یہ انتہائی لگن کے ساتھ مشق کرنے سے آئے گا۔

115۔ پاؤں کے چھ بڑے حصوں کو ضرب لگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔



1	بالائی حصہ (اوپر والا)	2	بالائی حصہ (نیچے والا)
3	ایڑی	4	اندرونی کنارہ
5	بیرونی کنارہ	6	پورا تلوا

(FRONT THRUST KICK) فرنٹ تھرسٹ کک



116- بائیں جانب سامنے کا انداز قیام اختیار کریں۔

117- دائیں ٹانگ کو بائیں گھٹنے کی طرف اٹھائیں اور جسم کو پیچھے کی طرف پھینکیں۔ اب ٹارگٹ پر کک لگائیں۔

118- کک کو بائیں گھٹنے کی طرف واپس لائیں۔ دائیں ٹانگ کو ابتدائی پوزیشن میں واپس لائیں۔ بائیں ٹانگ کے ساتھ یہی عمل دہرائیں۔





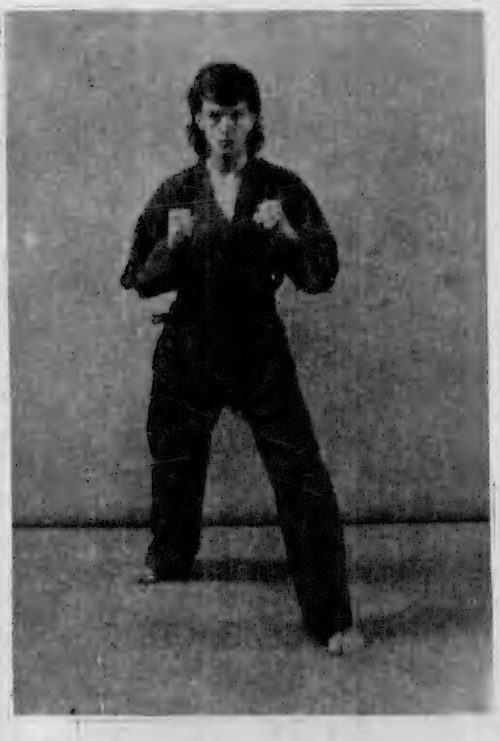
بیک کک (BACK KICK)



119- تیار یا گھوڑے کا انداز قیام اختیار کر کے دائیں ٹانگ کو اس طرح اوپر لائیں کہ گھٹنا آپ کے جسم کے سامنے بلند ہو۔

120- پوری قوت کے ساتھ اپنے عقب میں سیدھی کک لگائیں جبکہ ٹانگ لاک ہو۔

121- اپنی ٹانگ کو ابتدائی پوزیشن میں واپس لائیں۔ ضرب کے مقام کو چیک کرنے کے لئے ہمیشہ سر کو پیچھے موڑیں۔





راؤنڈ ہاؤس کک (ROUND HOUSE KICK)



آپ کی سخت ٹریننگ کا نتیجہ راؤنڈ ہاؤس کک کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔ اس سے آپ کی تیز رفتاری کا بھی اندازہ ہوتا ہے۔

122- بائیں جانب سامنے کا انداز قیام اختیار کریں اور اپنی دائیں ٹانگ کو سیدھا اوپر اٹھائیں اپنے۔ گھٹنے کو اپنے بائیں جانب نیچے کی طرف کریں جبکہ ہاتھ جسم کے سامنے ہوں۔

123- اس پوزیشن اور زاویہ سے ٹانگ کو تیزی سے گھمائیں۔ ضرب لگانے کے لئے تلوے کا بالائی حصہ استعمال کریں۔

124- کک واپس لاتے ہوئے ابتدائی پوزیشن اختیار کریں اور اپنے پاؤں کو واپس سامنے کے انداز قیام میں رکھیں۔ بائیں ٹانگ کے ساتھ یہی عمل دہرائیں۔





فرنٹ سنیپ کک (FRONT SNAP KICK)

125- سنیپ کک لگانے کے لئے بائیں جانب سامنے کا انداز قیام اختیار کریں جبکہ دونوں ہاتھوں سے جسم کا تحفظ ہو۔ دائیں گھٹنے کو چھاتی کی طرف لاتے ہوئے ٹانگ اوپر لائیں۔

126- گھٹنے کو بے حرکت رکھیں اور جب آپ پنجے کو پیچھے کر کے پاؤں کو باہر گھما کر کک لگائیں تو اپنے توازن پر نظر رکھیں۔

127- تلوے کے بالائی حصہ کے ساتھ ضرب لگائیں۔ پاؤں کو تیزی سے واپس گھمائیں اور بائیں جانب سامنے کے انداز میں واپس آئیں۔







(SIDE SNAP KICK) سائیڈ سنیپ کک



128- پہلو یا سائیڈ میں کک اونچی بھی ہو سکتی ہے اور نیچی بھی۔ گھوڑے کے انداز قیام سے اپنی دائیں ٹانگ کو اس طرح اٹھائیں کہ دایاں پاؤں بائیں گھٹنے کے لیول پر آئے۔

129- جسم کو موڑتے ہوئے ٹانگ کو لمبا کرنا شروع کریں۔

130- پاؤں کے بیرونی کنارے سے ٹارگٹ کو ضرب لگا کر کک مکمل کریں۔ پاؤں کو گھٹنے کی طرف گھما کر کک واپس لائیں۔





گھومتے بلیڈ کی کک (SPINNINGBLADEKICK)



قد آور حریف کے لئے اس کک کو استعمال کرنا بہتر رہتا ہے۔

131- بائیں جانب پیچھے کا انداز قیام اختیار کریں۔ بائیں پاؤں پر پوری طرح گھوم جائیں جبکہ دائیں ٹانگ بلند ہو۔

132- اس کے بعد فضا میں پورے جسم کو گھمائیں۔

133- دائیں ٹانگ کو سیدھا سامنے نکال کر لاک کریں اور بائیں پاؤں کو زمین پر لگائیں۔ یہ کک جمپ لگائے بغیر بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ جبکہ آپ بائیں ٹانگ پر کھڑے ہو کر زمین پر گھوم جائیں۔





کریسنٹ کک (CRESCENT KICK)



کسی کو پنچ کو بلاک کرنے یا ضرب لگانے کے لئے
کریسنٹ کک استعمال کی جاتی ہے۔

134- بائیں جانب سامنے کا انداز قیام اختیار کریں۔

135- اپنی دائیں ٹانگ کو اپنا عقب میں اٹھا کر پہلو میں لائیں۔

136- اسی ٹانگ ک ساتھ جسم کے سامنے کک لگائیں۔
پھر دائیں ٹانگ کو اندر بائیں گھٹنے کی جانب حرکت دے کر کک مکمل کریں۔





سٹامپنگ کک (STOMPING KICK)

اس کک میں مہارت حاصل کرنا انتہائی آسان ہے۔



137- تیار انداز قیام اختیار کر کے اپنی دائیں ٹانگ کو سیدھا کر کے اوپر اٹھائیں۔



138- ایڑی استعمال کرتے ہوئے ٹانگ کو نیچے لا کر کک لگائیں۔



کومیٹے

KUMITE





کومیٹے (KUMITE)

139۔ کومیٹے یا فری سٹائل مقابلہ میں آپ کے لئے یہ اندازہ لگانا خاصا دشوار ہوتا ہے کہ آپ کا حریف کیا کرنے والا ہے اس میں ہر لحظہ پوزیشن بدلتی رہتی ہے کیونکہ آپ اور آپ کا حریف ککوں' پنچوں اور ضربوں کے ساتھ پوائنٹ حاصل کرنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔ چونکہ ہر مخالف کھلاڑی ایک متحرک ٹارگٹ ہوتا ہے اس لئے آپ کی پوزیشن اور ٹائمنگ بہت اہمیت رکھتی ہے۔ آپ کو پہلے سے اندازہ کرنا ہو گا کہ آپ کا حریف کس وقت کس جگہ ہو گا تاکہ آپ بروقت پنچ اور کک لگا سکیں۔ آپ کسی گیراج' جم یا ٹورنامنٹ میں کومیٹے کا مقابلہ کر سکتے ہیں لیکن اس ضمن میں یہ احتیاط ضرور کیجئے کہ چھوٹے درجوں میں آپ سچ مچ ضرب نہیں لگائیں گے بلکہ ٹارگٹ ایریا کے دو یا تین انچ کے اندر بلاک ہوئے بغیر ضرب لگائیں گے۔ مقابلہ کے دوران کسی اصول کی خلاف ورزی سے حتی الامکان بچنے کی کوشش کریں۔ اگر جج ہاتھ کو دائروی انداز سے بلند کرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اصول کی خلاف ورزی کی گئی ہے۔ اگر آپ اپنے حریف کو بہت نیچے بالخصوص بیلٹ کے نیچے ضرب لگاتے ہیں' رنگ سے باہر جاتے ہیں یا ناقص سپورٹس مین شپ کا مظاہرہ کرتے ہین تو اصول کی خلاف ورزی قرار دی جائے گی جس کے نتیجہ میں آپ کو وارننگ مل سکتی ہے۔ ایک پوائنٹ کم ہو سکتا ہے۔ یا کھیل کے لئے غیر موزوں قرار دیا جا سکتا ہے۔ ایک اہم بات یہ ہے کہ کومیٹے کے دوران سر نیچے نہ کریں ورنہ آپ کا سر آسانی سے مخالف کا نشانہ بن سکتا ہے۔

قوانین (RULES)



140- جب آپ کسی ٹورنامنٹ میں شریک ہوں تو آپ کے پاس گی (GI) کے علاوہ ہاتھوں اور پاؤں کے لئے دستانے اور جرابیں بھی ہونی چاہئے۔



141- آپ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کی حفاظت کے لئے اضافی سامان بھی پہن سکتے ہیں۔

آپ اپنے ہم رینک حریف سے کومیٹے کرتے ہیں۔ اس ضمن میں آپ اور آپ کے حریف کے قدو قامت اور عمر کی مناسبت کا بھی خاص خیال رکھا جاتا ہے۔ مہارت کے موازنہ کے لئے رینک انتہائی اہم ہے۔ لیکن حفاظت کے نقطہ نظر سے عمر اور قد کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے۔

میچ کا آغاز (STARTING THE MATCH)



142-اکثر کومیٹے میچوں میں ایک سنٹر جج جبکہ دو کارنر جج ہوتے ہیں۔



143- میچ کے آغاز پر احترام کے مظاہرہ کے لئے ہمیشہ جھکیں۔ پہلے سنٹر جج کے آگے جھکیں اور پھر اپنے حریف کے آگے۔



144۔ جب آپ واضح ضرب یا کک لگاتے ہیں جسے بلاک نہیں کیا جاتا تو آپ کو ایک پوائنٹ حاصل ہو جاتا ہے۔ بلاک کئے جانے کی صورت میں کوئی پوائنٹ نہیں ملتا۔ بعض اوقات آپ ایک کامیاب ضرب لگاتے ہیں لیکن اصول کے مطابق تین ججوں میں سے دو اسے نہیں دیکھ پاتے تو آپ کو پوائنٹ نہیں ملے گا۔ اس صورت میں آپ کو سپورٹس مین شپ کا مظاہرہ کرنا ہو گا اور ججوں کے فیصلہ کا احترام کرنا ہو گا۔

• اگر آپ نے پہلے تین پوائنٹ حاصل کر لئے یا پوائنٹ تین سے کم ہیں لیکن حریف سے زیادہ ہیں تو آپ میچ جیت جاتے ہیں۔ ٹائی کی صورت میں میچ جاری رہے گا تاوقتیکہ دونوں میں سے کوئی کھلاڑی پہلے پوائنٹ حاصل نہ کر لے۔

ٹورنامنٹ میں بڑی سخت فائٹ ہوتی ہے۔ اور سپیڈ تیز رکھنی پڑتی ہے۔ مناسب تیاری سے آپ کامیابی حاصل کر سکتے ہیں لیکن یاد رہے کہ آپ نے ضرب نہیں لگانی، صرف قریب آنا ہے۔

جارحانہ تکنیکیں
(OFFENSIVE TECHNIQUES)



پہلی صورت

145۔ اپنے مخالف کا سامنے کے انداز قیام میں سامنا کریں اور پھر سکور کرنے کے لئے تیزی سے پیٹ پر کک لگائیں۔

دوسری صورت

146- گھوڑے کے انداز قیام سے تیزی سے حرکت کریں اور اپنے مخالف کو سائیڈ کک لگائیں۔





تیسری صورت

147- سامنے کے انداز قیام سے اپنی سامنے والی ٹانگ کو حرکت دے کر مخالف کو راؤنڈ ہاؤس کک لگائیں۔

چوتھی صورت

148- سامنے کے انداز قیام سے اپنی پچھلی ٹانگ کے ساتھ مضبوط راؤنڈ ہاؤس کک لگائیں۔





پانچویں صورت

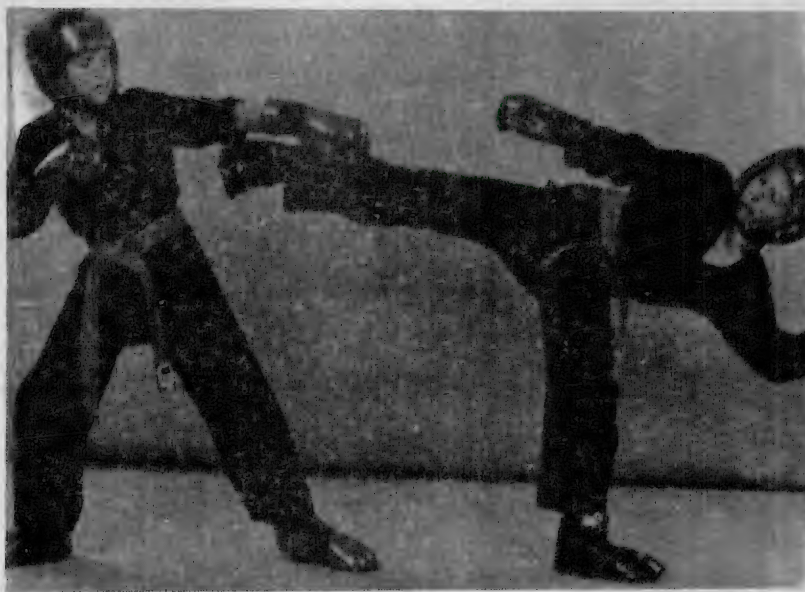
149- سامنے کے انداز قیام کو اختیار کرکے آپ سامنے کک لگاتے ہیں۔ جو کہ روک دی جاتی ہے۔

150- سکور حاصل کرنے کے لئے مخالف کے جسم پر ریورس پنچ لگائیں۔



چھٹی صورت

151- گھوڑے کے اندر قیام سے آپ سائیڈ کک لگانے کی کوشش کرتے ہیں تاہم آپ کا مخالف کک کو بلاک کر دیتا ہے۔



152- سکور کرنے کے لئے اپنے مخالف کے سر پر الٹا مکا لگائیں۔





ساتویں صورت

153- سامنے کے انداز قیام سے تیزی سے راؤنڈ ہاؤس کک لگائیں۔ یہ فوراً" روک دی جاتی ہے۔

154- رورس پنچ لگا کر تیزی سے سکور کریں۔



آٹھویں صورت

155- سامنے کے انداز قیام میں حرکت کریں۔ ایک مضبوط راؤنڈ ہاؤس کک لگائیں جو کہ بلاک کر دی جاتی ہے۔



156- فوری اور غیر متوقع طور پر پوائنٹ حاصل کرنے کے لئے فرنٹ کک استعمال کریں۔



نویں صورت

157- گھوڑے کا انداز قیام اختیار کر کے سائیڈ کک لگائیں جو کہ بلاک کر دی جاتی ہے۔





158- آپ کا الٹا مکہ بھی بلاک کر دیا جاتا ہے۔



159- سامنے کے انداز قیام سے فرنٹ کک لگا کر سکور حاصل کریں۔

دسویں صورت

160- اپنے مخالف کو پیچھے گرانے کے لئے الٹامکہ استعمال کیجئے۔





161- اپنے مخالف کو موقع دیے بغیر اس کے پیٹ پر گھومتی ہوئی بیک کک لگاکر سکور حاصل کریں۔

مدافعتی صورت حال
(DEFENSESITUATION)

ذیل کی تمام صورتوں (Situations) میں آپ کو حریف کے پہلے حملہ کو بلاک کر کے فوری سکور حاصل کرنا ہوتا ہے جس کے لئے تیز تکنیک کی ضرورت ہوتی ہے۔



پہلی صورت

162- آپ اپنے حریف کی فرنٹ کک کو زیریں بلاک سے روکتے ہیں۔



163- پوائنٹ حاصل کرنے کے لئے فرنٹ پنچ لگائیں۔



دوسری صورت
164- سائیڈ کک کو زیریں بلاک سے روکیں۔



165- تیزی سے قدم بڑھا کر اپنے حریف کو الٹا مکہ مار کر سکور حاصل کریں۔

تیسری صورت

166- اپنے حریف کی راؤنڈ ہاؤس کک کو اٹھتے ہوئے بلاک کے ساتھ روکیں۔





167۔ پوائنٹ حاصل کرنے کے لئے اپنے حریف کے پیٹ پر فرنٹ کک لگائیں۔



چوتھی صورت

168- اس صورت میں اپ کا مخالف آپ کے سر پر الٹا مکہ لگانے کے لئے تیزی سے آتا ہے۔ اسے فوراً شوتو بلاک کی مدد سے روکیں۔



169- اپنے مخالف کے جسم پر مناسب جگہ دیکھ کر تیز سائیڈ کک لگا کر پوائنٹ حاصل کریں۔

پانچویں صورت

170- آپ اپنی چھاتی پر آنے والے ایک تیز ریورس پنچ کو روکنے کے لئے اندرونی وسطی بلاک سے کام لے لیتے ہیں۔





171- اپنے مخالف کے سر پر سخت ہاتھ کی ضرب لگائیں۔



چھٹی صورت

172- اپنے مخالف کے پنچ کو کریسنٹ کک سے بلاک کریں۔



173- فورا" الٹا مکہ مار کر اپنے مخالف کے خلاف سکور حاصل کریں۔



ساتویں صورت

174- آپ کا مخالف سائیڈ کک لگاتا ہے۔ اسے زیریں بلاک کی مدد سے بلاک کریں۔



175- الٹے مکہ کو شوتو بلاک کی مدد سے بلاک کریں اور ریورس پنچ لگا کر سکور حاصل کریں۔

آٹھویں صورت



176- آپ کا مخالف بہت زیادہ تیز حرکت کرتا ہے۔ اسے کریسنٹ کک کی مدد سے بلاک کریں۔



177- تیزی سے آنے والی فرنٹ کک کو بلاک کریں۔



178- پہلو کی طرف قدم بڑھا کر راؤنڈ ہاؤس کک لگا کر سکور حاصل کریں۔

نویں صورت

179- یہاں آپ کا حریف چھلانگ کا پنچ استعمال کرتا ہے۔ اسے فورا" کریسنٹ کک سے بلاک کریں۔





180- نیچے لگا کر سکور حاصل کریں۔



دسویں صورت

181- آپ کا حریف جمپ لگاتے ہوئے فرنٹ کک کے ساتھ حملہ آور ہوتا ہے۔



182- پہلو میں قدم بڑھا کر اپنے جسم کو کور (Cover) کریں اور اس کے ساتھ ہی سکور حاصل کرنے کے لئے تیز فرنٹ کک لگائیں۔

داؤ فریب (FAKES)

تجربہ کار کومیٹے فائٹر سکورنگ کے لئے بشمول سپیڈ مختلف قسم کی ٹکنیکس استعمال کرتے ہیں تاہم اکثر فاتحین فائٹنگ کے دوران فریب کا استعمال کرتے ہیں۔

پہلی صورت

183- سامنے کے انداز قیام سے فرنٹ کک لگانے کا فریب دیں۔





184- جونہی آپ فرنٹ کک کے لئے تیار ہوتے ہیں اس کے ساتھ ہی تیزی سے تبدیلی کر کے راؤنڈ ہاؤس کک لگائیں۔



186- جونہی آپ کا حریف الٹے مکے کو بلاک کرنا شروع کرے آپ اچھل کر تیزی سے سائیڈ کک لگا کر سکور حاصل کریں۔



دوسری صورت

185- گھوڑے کے انداز قیام سے الٹا مکہ لگانے کا جھانسہ دیں۔

تیسری صورت

187- سامنے کے اندازِ قیام سے الٹا مکہ لگانے کا جھانسہ دیں۔





188- جونہی آپ کا حریف بلاک کرنا شروع کرے آپ اس کے سر پر سخت ہاتھ کا وار کریں۔



چوتھی صورت

189- پیچھے کے انداز قیام کو اختیار کرکے مخالف کے سر پر راؤنڈ ہاؤس کک لگانے کا جھانسہ دیں۔



190- جب آپ کا حریف بلاگ لگانا شروع کرے تو فوراً ٹانگ کو گرا کر اپنے سامنے والی ٹانگ کو حریف کے پیٹ پر راؤنڈ ہاؤس کک کی صورت میں لگائیں۔

پانچویں صورت

191۔ یہ تیز ترین فائٹر کے لئے ہے۔ سیدھے مکے کا جھانسہ دے کر اپنے حریف کو گرانے کی کوشش کریں۔





192۔ جب آپ کا حریف حرکت کرے اور بلاک کرنے کی کوشش کرے تو ٹانگ گھومتی ہوئی ہیل کک کی صورت میں بدل کر حملہ کریں۔ یہ عمل انتہائی احتیاط سے کریں۔

ذاتی دفاع (SELF DEFENSE)

ذاتی دفاع کی تکنیکوں کو آپ مقابلہ کے لئے اور اپنے تحفظ کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

پہلی صورت

193۔ آپ کو پیچھے سے چوک ہولڈ کی صورت میں پکڑ لیا جاتا ہے۔





194۔ اپنی ٹھوڑی کو مخالف کی کہنی کے اندرونی جوڑ کی طرف نیچے لائیں تاکہ آپ سانس لے سکیں۔ نیز اس کے بازو کو اپنی گرفت میں لے لیں۔

195۔ اپنے جسم کو اندر کی طرف اور اپنے حریف کی طرف گھمائیں۔ اور اپنا سر باہر نکال لیں اور پھر اس کے بازو کو موڑیں۔





19۔ اس کے ساتھ ہی اس کی پسلیوں میں فرنٹ کک
یں۔

دوسری صورت

197۔ سٹرائیک کے جواب میں شوتو استعمال کریں۔





198۔ اپنے مخالف کو ہتھیلی کے تلوے کی ضرب لگائیں۔

199۔ اس کے ہاتھ ہی الٹا مکہ استعمال کریں۔





200۔ فرنٹ کک کے ساتھ عمل کا اختتام کریں۔

تیسری صورت

201- پنچ کو اٹھتے ہوئے بلاک کی
مدد سے روکیں۔





202- حریف کو پکڑ کر آرم بریک
استعمال کریں۔

203- بازو کو پکڑ کر مزید آگے گھمائیں۔



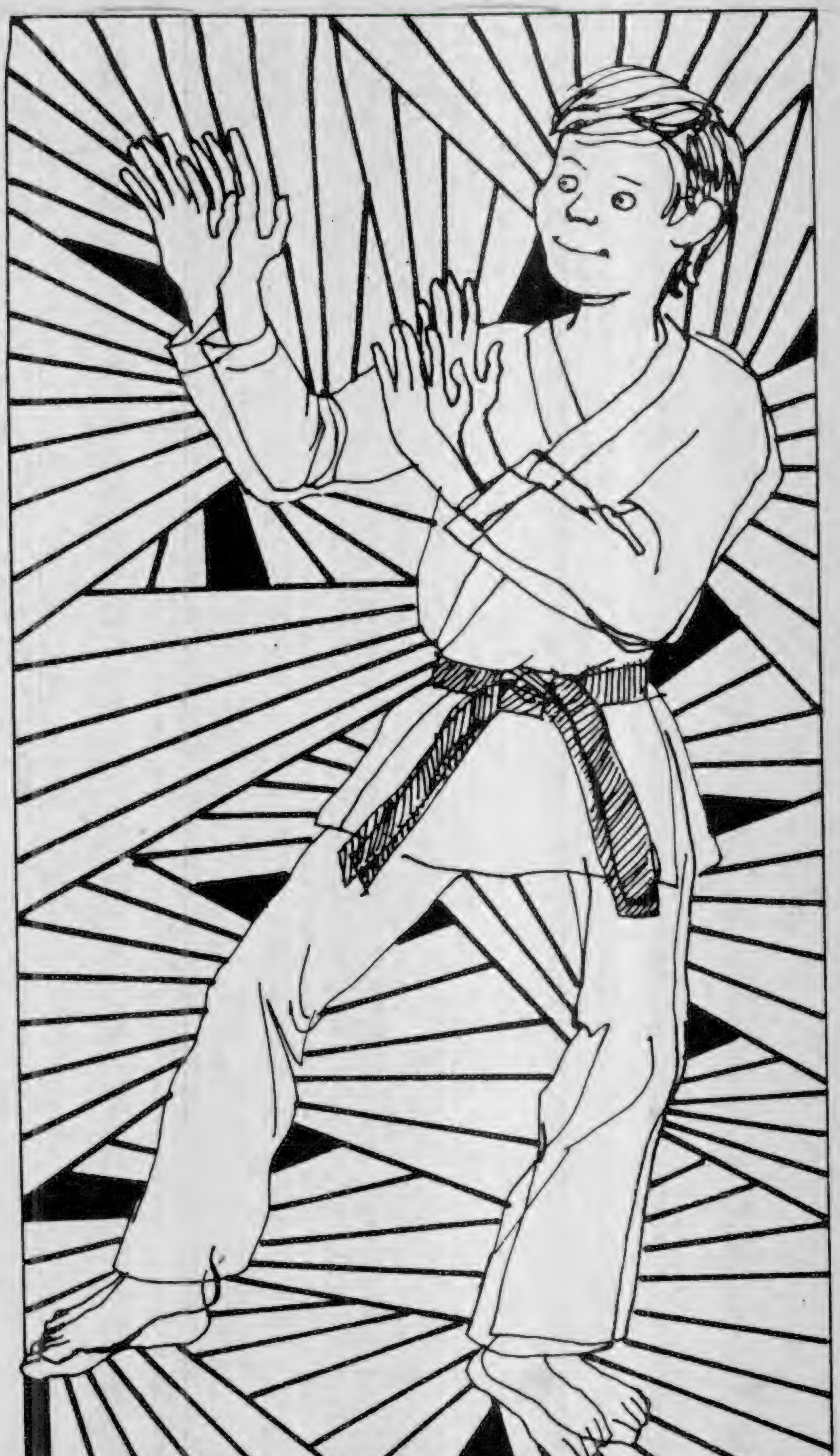


204- آرم بریک کے ساتھ اختتام کریں۔ اس قسم کی سخت تکنیکیں محض اس صورت میں عمل میں لائیں جب آپ کی زندگی کو سخت خطرہ ہو۔



کاتے

KATAS





کاتے (KATAS)

205۔ کاتے ترتیب شدہ حرکات ہوتی ہیں جو دیکھنے میں بیلے یا ڈانس سے مشابہہ ہوتی ہیں۔ آپ اپنے بلاک، کک، سٹرائیک اور پنچ کو پریکٹس کے لئے کاتے استعمال کر کے حرکات کا ایک شاندار نمونہ پیش کر سکتے ہیں۔
اکثر اعلے درجے کے کاتے جانوروں کی حرکات سے مشابہہ نظر آتے ہیں۔ مثلاً" بلی، سانپ اور ٹائیگر وغیرہ یا حروف تہجی سے مشابہہ ہوتے ہیں مثلاً H'T'K وغیرہ۔ زیادہ تر اساتذہ قدیم ماہرین کے تشکیل شدہ کاتے استعمال کرتے ہیں تاہم بعض اساتذہ بعض کاتوں میں تبدیلی کر دیتے ہیں یا طلباء کی سہولت کے لئے نئے کاتے ترتیب دیتے ہیں۔ کراٹے کے ہر کاتا کی پریکٹس ترتیب سے کریں۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ مشکل ترین کاتوں میں بھی مہارت حاصل کر لیں گے۔



KATA COMPETETION کاٹامقابلہ

206۔ کاٹاکرنا یا دیکھنا ایک خوبصورت عمل ہے۔ کاٹا کے مقابلے آپ کو کک، پنچ اور بلاک کے پہلے سے ترتیب شدہ سیٹ کے مظاہرے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ ہر کاٹا کا کوئی مخصوص نام ہوتا ہے۔ انہیں انگریزی یا پانی ناموں سے جانا جاتا ہے۔ کاٹا کے اختتام پر آپ کو ایک سے لے کر دس تک سکور مل سکتے ہیں۔ ٹائی سے بچنے کے لئے بعض ٹورنامنٹس میں ڈیسی مل سسٹم استعمال ہوتا ہے۔ مثلاً 2.4، 6.3 وغیرہ۔

کاٹا کے اختتام پر آپ کو ہر جج کی جانب سے ایک سکور ملتا ہے۔ سب سے زیادہ مجموعی سکور حاصل کرنے والا کھلاڑی فاتح قرار پاتا ہے۔ ایوارڈ پہلی دوسری اور تیسری پوزیشن پر ملتا ہے۔

کاٹا کی ادائیگی میں آپ کے سانس لینے کا طریقہ نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ اپنے پھیپھڑوں میں کثیر مقدار میں ہوا بھرلیں۔ بلاک، کک یا سٹرائیک سے پہلے گہرا سانس لیں۔ حرکت کے اختتام پر سانس باہر نکالیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے اونچی آواز میں ای۔ اے پکاریں۔ اس سے آپ کی قوت اور اعتماد میں اضافہ ہو گا لیکن اسے ایک سیریز کی آخری حرکت کے دوران عمل میں لائیں۔

شینو کاتا (SHENO KATA)

207- سلام کے ساتھ آغاز کریں۔ پھر بائیں
ٹانگ کو موڑتے ہوئے سانس اندر لے جائیں
اور بازوؤں کو اپنے سامنے کراس کریں۔





208- سانس باہر نکالیں اور تیار انداز قیام اختیار کریں۔

209-سامنے کے انداز قیام میں بائیں جانب قدم بڑھائیں اور بائیں جانب زیریں بلاک عمل میں لائیں۔





210-دائیں جانب فرنٹ کک لگائیں اور سامنے کے انداز قیام میں بائیں جانب واپس آئیں۔

211-دائیں مکے کے ساتھ چھاتی کے لیول پر پنچ کریں۔





212-بائیں پنجے کے ساتھ فالو کریں۔

213۔ سر کو بائیں جانب موڑیں۔ پھر جسم کو بھی بائیں جانب موڑ دیں سامنے کے انداز قیام میں بائیں جانب ٹھہریں اور بائیں بازو کے ساتھ اٹھتا ہوا بلاک عمل میں لائیں۔





214۔ دائیں پاؤں کے ساتھ پیٹ کے لیول پر فرنٹ کک لگائیں اور پاؤں کو فرش پر واپس لائیں۔

215۔ دایاں پنچ لگائیں





۔ بائیں پنچ کے ساتھ فالو کریں۔



217۔ بائیں پاؤں کو محور بنا کر گھومیں اور دائیں طرف مڑ
کر 180 درجہ کا زاویہ بناتے ہوئے سامنے کے انداز قیام
میں دائیں جانب کھڑے ہوں۔



218۔ اس کے ساتھ ہی دائیں بازو کے ساتھ اندر
وسطی بلاک لگائیں۔

219۔ پیٹ کے لیول پر بائیں جانب فرنٹ کک لگائیں۔





220۔ پاؤں کو واپس لاکر سر کی سطح پر ایک بایاں پنچ لگائیں۔

221- جسم کے زیریں حصہ کے لیول پر دائیں پنچ کے ساتھ فالو کریں۔





222۔ دائیں ٹانگ کو دائیں طرف 90 درجہ کے زاویہ پر موڑ کر دائیں طرف سامنے کا انداز قیام اختیار کریں اور بند ایکس بلاک عمل میں لائیں۔ اب آپ کی کمر جنوں کی طرف ہونی چاہئے۔

223- بائیں جانب فرنٹ کک لگائیں۔ اپنے دائیں بازو کے ساتھ اندرونی وسطی بلاک لگائیں۔





224۔ کسی بھی پاؤں کو ہلائے بغیر اپنے بائیں بازو کے ساتھ اندرونی وسطی بلا لگائیں۔

225۔ دائیں مٹھی کے ساتھ چھاتی کے لیول پر پنچ کریں۔





226۔ بائیں پنچ کے ساتھ فالو کریں۔

227۔ اب ایک اور دایاں پنچ لگائیں۔





228۔ اپنی بائیں ٹانگ کو اٹھا کر بائیں جانب مکمل طور پر گھوم جائیں اور ججوں کی طرف رخ کر کے اپنی ابتدائی پوزیشن میں واپس آئیں۔

229- سانس اندر لے جاتے ہوئے بازوؤں کو اپنے سامنے کراس کریں۔





230- سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے بازوؤں اور دائیں
ٹانگ کو نیچے لائیں۔ اپنے انداز قیام اور سلام کا اختتام کریں

(HE IAN TWO) ہین دوم

یہ کتاہین سیرز کا ایک مخصوص کتا ہے تاہم یہ زیادہ ایڈوانسڈ ہے۔

231۔ پچھلے انداز قیام میں دائیں جانب حرکت کریں اور بیک وقت بائیں جانب اندرونی وسطی بلاک اور دائیں جانب اٹھتا ہوا بلاک عمل میں لائیں

232۔ اپنا دایاں بازو گرا کر دائیں جانب اوپر نیچے پنچ لگائیں۔

233۔ گھوڑے کا انداز قیام اختیار کر کے بائیں مکے کے ساتھ ضرب لگائیں









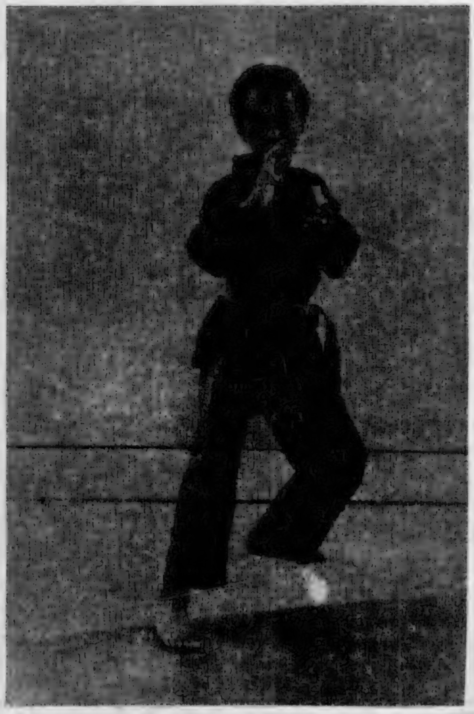




234- پچھلے انداز قیام میں بائیں جانب حرکت کریں اور اس کے ساتھ اندرونی وسطی بلاک میں دائیں جانب اور اٹھتے ہوئے بلاک میں بائیں جانب حرکت کریں۔
235- دائیں بازو کو گرا کر بائیں جانب اوپر نیچے پنچ لگائیں۔
236- گھوڑے کا انداز قیام اختیار کر کے دائیں مٹھی کے ساتھ ضرب لگائیں۔



237- دایاں پاؤں اوپر اٹھاکر بند انداز قیام اختیار کریں۔
بائیں مٹھی کو دائیں ہاتھ کے اوپر کھینچیں اور اپنے عقب میں
دیکھیں۔ دائیں مٹھی کے ساتھ دائیں جانب کک لگائیں۔
238- دائیں جانب پچھلا انداز قیام اختیار کریں اور بائیں
جانب "چاقو والے ہاتھ" کی ضرب لگائیں۔
239- قدم بڑھ کر بائیں جاب پچھلا انداز قیام اختیار کر کے
دائیں جانب چاقو والے ہاتھ کی ضرب لگائیں۔











240-دوبارہ حرکت کر کے پچھلا انداز قیام اختیار کریں اور بائیں جانب چاقو والے ہاتھ کی ضرب لگائیں۔

241- بائیں ہاتھ کو نیچے لائیں اور دائیں جانب سامنے کا انداز قیام اختیار کر کے بھالے والے ہاتھ کی ضرب لگائیں۔

242- دائیں ٹانگ کو جسم سے بہت زیادہ پیچھے لے جاتے ہوئے بائیں جانب گھومیں۔







24-عمل جاری رکھتے ہوئے پچھلا انداز قیام اختیار کر کے
یں ہاتھ سے چاقو والے ہاتھ کی ضرب لگائیں۔
24- پچھلے انداز قیام میں بائیں جانب 45 درجہ کے
ویہ پر قدم نکالیں اور دائیں جانب والے ہاتھ کی ضرب
ئیں۔
24- جسم کو دائیں جانب گھما کر "چاقو والے ہاتھ" کو
منے رکھیں۔ دائیں ہاتھ کو بائیں کان کی طرف اس طرح
یں کہ ہتھیلی کا رخ اندر کی طرف ہو۔



246- بائیں جانب پچھلا انداز قیام اختیار کر کے سیدھا آگے دائیں "چاقو والے ہاتھ" کی ضرب لگائیں۔

247- بائیں پاؤں کو دائیں کے قریب رکھیں اور بائیں ہاتھ کو دائیں کان کے قریب اس طرح لائیں کہ ہتھیلی کا رخ اندر کی طرف ہو۔ پچھلا انداز قیام دائیں جانب اختیار کر کے 45 درجہ کے زاویہ پر بائیں چاقو والے ہاتھ کی ضرب لگائیں۔

248- بائیں پاؤں کو بائیں جانب سامنے کے انداز قیام میں حرکت دیں۔ آپ کی پشت ججوں کی طرف ہو گی۔ دائیں جانب اندرونی بلاک کے ساتھ ایک تصوراتی کک کو بلاک کریں۔





249- دائیں جانب فرنٹ کک لگائیں۔

250- دائیں جانب سامنے کا انداز قیام اختیار کر کے بائیں جانب فرنٹ پنچ لگائیں۔

251- مندرجہ بالا انداز قیام ہی میں بائیں جانب اندرونی بلاک لگائیں۔







252-بائیں جانب فرنٹ کک لگائیں۔

253-دائیں مکے کے ساتھ پنچ لگائیں۔

254-دائیں جانب سامنے کا انداز قیام اختیار کر کے دونوں بازوؤں کو بلاک کی صورت میں ہلائیں۔ اس سے آپ کو زائد قوت مہیا ہو گی۔







255- بائیں جانب سامنے کے انداز قیام میں گھومیں۔
256- بائیں جانب زیریں بلاک لگائیں۔
257- معمولی سا پیچھے جھک کر بائیں جانب شوتو بلاک اوپر کر کے لگائیں۔







258- بلاک لگاتے ہوئے بازو کو گرفت میں لینے کا انداز اپنائیں۔ دائیں بازو کے اٹھتے ہوئے بلاک کے ساتھ دائیں جانب 45 درجہ کے زاویہ پر گھومیں۔

259- دائیں جانب سامنے کا انداز قیام اختیار کریں اور دائیں جانب زیریں بلاک لگائیں۔

260- معمولی سا پیچھے جھک کر دائیں شوتو بلاک اوپر کر کے لگائیں۔







261- بلاک لگاتے ہوئے بازو کا پیالہ بنا کر بائیں بازو کے اٹھتے ہوئے بلاک میں 45 درجہ کے زاویہ پر قدم بڑھائیں۔





262- بائیں ٹانگ کو پیچھے بند انداز قیام میں لائیں اور جھکیں۔

حصّہ دوم

تعارف

کراٹے ایک جاپانی کھیل ہے۔ جاپان کا یہ مشہور کھیل صدیوں پرانا ہے۔ اب تو یہ کھیل دنیا کے دیگر ممالک میں بھی مقبول ہو گیا ہے۔ جاپان میں اس کھیل کے اکثر مقابلے ہوتے رہتے ہیں۔ خاص خاص تہواروں پر دل بہلانے کے لئے اس کھیل کی نمائش کی جاتی ہے۔

کراٹے لفظ کے معنی ہیں خالی ہاتھ۔ چونکہ یہ کھیل بغیر کسی ہتھیار کے صرف ہاتھ سے کھیلا جاتا ہے اس لئے اس کا نام کراٹے رکھا گیا ہے۔ کشتی اور کراٹے میں بہت فرق ہے۔ کشتی کا کھیل داؤ کے ساتھ جسمانی طاقت پر بہت حد تک منحصر ہے۔ کشتی کے لئے اعضاء کو مضبوط بنایا جاتا ہے لیکن کراٹے میں مہارت حاصل کرنے کے لئے جسمانی طاقت کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اس کے لئے جسم اکہرا ہونا چاہئے چست اور پھرتیلا ہونا چاہئے۔ بھاری جسم کے لوگوں کو کراٹے کا کھیل سیکھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ بھاری جسم والے ہلکے جسم والے شخص کے مقابلے میں اس کھیل میں زیادہ کامیاب نہیں ہو پاتے۔

کراٹے میں اس بات کا علم کرایا جاتا ہے کہ انسان کے جسم کے کون کون سے عضو نرم و نازک ہوتے ہیں اور وہاں کس طرح کی چوٹ کی جائے جس سے وہ قابو میں آجائے۔ کراٹے کھیل کے جتنے بھی داؤ پیچ ہیں' ان سب کا استعمال جسم ک نرم و نازک اور کمزور حصوں پر ہی کیا جاتا ہے۔

کراٹے سیکھنے کے لئے آپ کو پور جسم مضبوط بنانے کی ضرورت نہیں صرف ہاتھ اور پیروں کے مختلف کار آمد حصوں کو ہی مضبوط بنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ساتھ ہی جسم پھرتیلا ہونا چاہئے۔ کراٹے میں جسمانی پھرتی کی سب سے زیاؔدہ اہمیت ہے۔

جسمانی طور پر دبلے پتلے یا کمزور لوگوں کے لئے تو کراٹے قیامت ہی ہے۔ کراٹے یا جوڈو کے فن کا ماہر کمزور سے کمزور انسان بھی بھاری بھرکم جسم والے لوگوں پر بھاری پڑتا ہے۔

لڑکیوں اور عورتوں کو بھی کراٹے اور جوڈو سیکھنا چاہئے۔ اس فن کو وہ آسانی سے بغیر کسی کڑی محنت کئے سیکھ سکتی ہیں۔ موجودہ دور کی اس بڑھتی ہوئی غنڈہ گردی میں وہ اپنی حفاظت یقینی اور پختہ طور پر کر سکتی ہیں۔

کراٹے کی طرح جوڈو بھی جاپانی کھیل ہے۔ یہ کھیل اب ساری دنیا میں مشہور ہو چکا ہے۔ دنیا کے کئی بڑے سرکاری وغیرہ سرکاری ادارے اس کے مقابلے منعقد کراتے ہیں۔ دنیا کے سب سے بڑے کھیل کود کے مقابلے اولمپک میں بھی جوڈو کو ایک مقام حاصل ہے۔ جوڈو کراٹے سے زیادہ مختلف نہیں ہے۔ البتہ یہ ایک اچھے کھیل کی حیثیت سے

ہاتھوں کو سخت کیسے بنائیں؟

کراٹے میں مہارت حاصل کرنے کے لئے ہاتھوں کا مضبوط اور سخت ہونا بہت ضروری ہے دو تین مہینے کی مشق سے آپ اپنے ہاتھوں کو اتنا سخت بنا سکتے ہیں کہ اگر دشمن کے جسم میں نرم و نازک حصے پر آپ کی دو ہی انگلیاں لگ جائیں تو وہ تڑپ کر زمین پر نظر آئے۔ اسے ایسا محسوس ہو گا گویا اس پر کسی نے ڈنڈے یا کسی سخت چیز سے وار کیا ہو۔ اگر منہ پر طمانچہ پڑ جائے تو وہ بے ہوش بھی ہو سکتا ہے۔ گھونسہ پڑنے پر اس کی ہڈی ٹوٹ سکتی ہے یا نس پھٹ سکتی ہے۔

ساتھ ہی ایک بات کا اور خاص خیال رکھیں کہ ہاتھ اس قدر سخت بھی نہ بن جائیں کہ وار سے کسی شخص کی جان پر بن آئے یا پھر ہاتھ بدصورت ہو جائیں۔ کئی لوگوں کو کام کاج ایسا کرنا پڑتا ہے کہ انھیں ہاتھوں کی انگلیوں کا استعمال کرنا پڑتا ہو۔ مثلاً ٹائپنگ کا کام ' کڑھائی کا کام ' طبلہ بجانے کا کام ' مصوری وغیرہ کچھ ایسے کام ہیں جو زیادہ سخت ہاتھوں سے نہیں ہو سکتے۔ ایسے لوگوں کو چاہیئے کہ وہ ہاتھوں کو اس قدر سخت بنائیں کہ جس قدر اپنی حفاظت کے لئے ضروری ہو اور ان کے سخت ہاتھ یا پاؤں کی انگلیاں رکاوٹ نہ بن جائیں۔ ہاتھوں کو سخت بنانے کی مشق آہستہ آہستہ ہی کرنی چاہیے۔ اناپ شناپ کرنے سے آپ کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے اور ہاتھ میں درد بھی ہو سکتا ہے اس لیے مشق کے وقت میں آہستہ آہستہ اضافہ کرنا چاہئے۔ اس سے آپ کو مستقل فائدہ ہو گا اور ہاتھوں کی مضبوطی بنی رہے گی۔

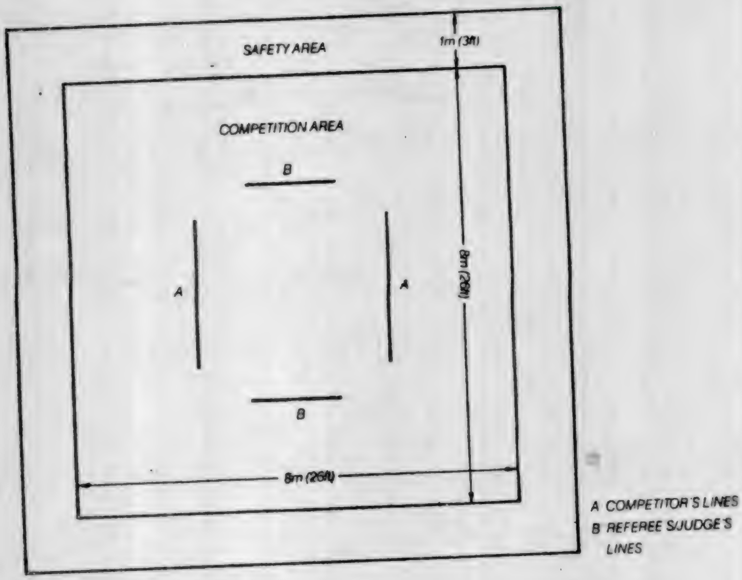
ہاتھوں کو مضبوط بنانے کے لیے ایک بکس میں ریت بھر لیجئے۔ بکس اتنا گہرا ہونا چاہیے کہ آپ کا ہاتھ اس میں کلائی تک گھس سکے۔ ریت سے بھرے اس بکس کو زمین پر رکھیں۔ پھر ہتھیلی کو سیدھا کر لیں اور کچھ نیچے جھک کر اپنا ہاتھ سیدھا اس ریت بھرے بکس میں گھسا دیں۔ دس پندرہ مرتبہ دائیں ہاتھ سے اور اتنی ہی مرتبہ بائیں ہاتھ سے مشق کریں۔ پھر تین چار دن بعد تعداد میں اضافہ کر دیں۔ یہ مشق تقریباً دو مہینے تک کرتے رہیں۔ اس سے آپ کی ہتھیلی اور انگلیوں کی جلد سخت ہو جائے گی۔

اگر رات میں آپ کو سہولت نہ ہوتی ہو تو بکس میں چاول یا اسی طرح کی کوئی دانے دار چیز بھر کر مشق کریں۔ یاد رکھیں اس مشق کو کرنے کے لئے پہلے ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن کاٹ لیں اور نہ اس میں ریت بھر جانے کا خطرہ رہتا ہے۔

مشہور ہو چکا ہے۔ اور اس کے مقابلے اکثر ہوتے رہتے ہیں اس لئے اس کھیل کے کچھ قوانین بنا دیئے گئے ہیں جن کی حد میں رہ کر مخالفین ایک دوسرے کو مات دینے کی کوشش کرتے ہیں۔

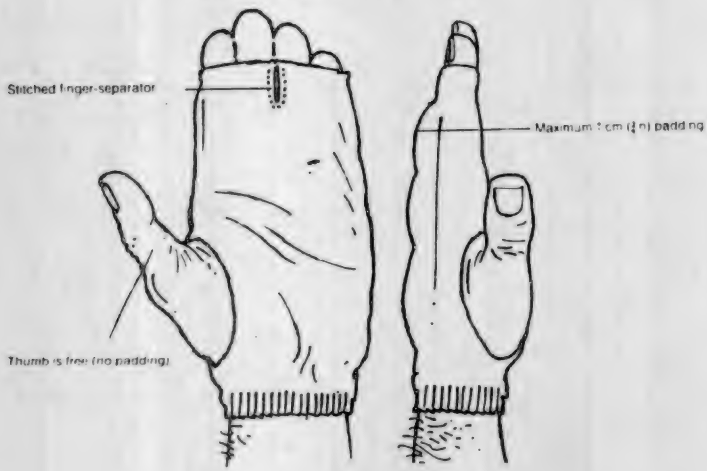
لیکن جب ہم جوڈو کا استعمال دشمن سے اپنی حفاظت کے لئے کرتے ہیں تو وہاں یہ قوانین لاگو نہیں ہوتے اور چونکہ حفاظت کے لئے یہ دونوں ہی کھیل آسان اور یکساں اور کارگر ہیں اس لئے انہیں کو اولیت دی گئی ہے۔

تصویر (کراٹے کا میدان)



تصویر (کراٹے کے دستانے)

The regulation mitt.
Dirty, torn or frayed mitts are not allowed in tournament events



·13·

کراٹے کی مشق

کراٹے کی مشق کرنے کے لئے ہمیں کچھ معمولی سازو سامان کی ضرورت پڑے گی جس کی مدد سے ہم اپنے ہاتھ

پاؤں کو مضبوط اور پھرتیلا بنا سکیں۔ کراٹے میں مہارت حاصل کرنے کے لئے اپنے ہاتھ پاؤں کے خاص مقامات کو سخت اور مضبوط بنانے کی ضرورت ہے۔ جیسے ہاتھ کی انگلیاں، ہتھیلی کی گدی، کہنی، ہتھیلی کا چھوٹی انگلی کے بغل والا کنارہ پاؤں کے حصوں میں تخنہ، ایڑی، پاؤں کی انگلیوں کو اوپری حصہ بھی مضبوط بنانا پڑے گا۔

ہاتھ پاؤں کے ان حصوں کو روز تھوڑا وقت دے کر مشق کے ذریعے سخت اور طاقت ور بنایا جا سکتا ہے۔ مسلسل محنت سے آپ کے ہاتھ پاؤں ایسے بن جائیں گے کہ اچھے سے اچھے ہتھیار ان کے آگے پھیکے پڑ جائیں گے۔ دوسرے الفاظ میں آپ کے ہاتھ پاؤں آپ کی حفاظت کے ہتھیار بن جائیں گے۔

اب ہم آگے بتائیں گے کہ ہاتھ پاؤں کو مضبوط اور طاقت ور بنانے کے لئے کن ذرائع سے کس طرح مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔

تصویر (کک اور پنچ لگانے کیلئے گدی دار تختے اور پنچ بیگ



ہتھیلی کو دھار دار کیسے بنائیں۔

ہتھیلی کی سب سے چھوٹی انگلی سے کلائی سے تھوڑا اوپر والے کنارے کو مضبوط بنانے کے لیے کمر کی اونچائی تک میز لیں۔ اس پر پتھر کی ایک چوڑی پٹی رکھیں۔ یہ پٹی ہتھیلی کی لمبائی چوڑائی سے کچھ زیادہ بڑی ہونی چاہیے۔ اس پتھر کی پٹی پر کوئی بوری یا کمبل کا ٹکڑا بچھا دیں یا گھاس یا پیال کی پرت بچھا لیں۔ تاکہ پتھر کی سختی ہتھیلی کو محسوس نہ ہو۔ اتنا کرنے کے بعد دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کی انگلیوں کو سیدھا کر کے ایک دوسرے سے ملالیں۔ ہتھیلی کا انداز ایسا ہو جس طرح کسی بچے کو چانٹا مارتے وقت ہتھیلی پھیلا لیتے ہیں۔ دونوں ہاتھوں کی چھوٹی انگلی کی طرف ہتھیلی کا کنارہ پتھر کی پٹی پر آہستہ آہستہ باری باری سے ماریئے۔ پھر آہستہ آہستہ ہاتھوں کو زور زور سے ماریئے۔ ہاتھ کو اتنی زور سے پٹکئے کہ آپ کو درد محسوس نہ ہو۔ ایسا پہلے پندرہ بیس مرتبہ روزانہ کیجئے۔ پھر آہستہ آہستہ تعداد میں اضافہ اور واروں میں تیزی لاتے جائیے۔ ڈیڑھ دو ماہ میں ہی آپ کی ہتھیلی کے کنارے کی جلد سخت اور مضبوط ہو جائے گی۔

اسی طرح کے وار مٹھی باندھ کر بھی کریں تاکہ ہتھیلی کی گدی کا کنارہ بھی مضبوط ہو جائے۔

اس طرح کے وار چاروں انگلیوں کے سروں کی طرف بھی کرنے چاہئیں۔ اس کے لی پہلے انگلیوں کو سکوڑ کر ان کی لمبائی کا فرق مٹا کر انہیں برابر کر لیں پھر ان کے سروں کو پتھر کی پٹی پر آہستہ آہستہ ماریں اور مسلسل مشق کریں۔ اس سے انگلیوں کے سرے مضبوط ہو جائیں گے۔

اس طرح کی مشق کہنی کو مضبوط کرنے کے لیے کریں (کہنی سے لے کر کہنی کے جوڑ سے پہلے کا حصہ) اس سے آپ کی کہنیاں سخت اور مضبوط ہو جائیں گے۔ مسلسل مشق کرنے سے کہنی کا یہ حصہ اس قدر مضبوط ہو جاتا ہے کہ دشمن کا یا لاٹھی یا کسی دوسری چیز کا وار آپ آسانی سے اپنی کہنی پر روک سکتے ہیں۔ زیادہ درد محسوس نہیں ہو گا۔ کیونکہ کہنی کی اوپر جلد اس قدر سخت ہو جاتی ہے کہ درد کا احساس ہی نہیں ہو پاتا۔

ہتھیلی کی گدی کو بھی اسی مشق کے ذریعے سخت بنایا جا سکتا ہے۔

ہاتھ کے ان حصوں کو مضبوط بنانے کے لے روزانہ پندرہ بیس منٹ تک دو تین ماہ تک مشق کریں۔ اس عرصہ میں آپ کا ہاتھ خود ایک ہتھیار بن جائے گا۔

گھونسے یا مکے کی مشق

اس کے لیے کپڑے کی ایک مضبوط تھیلی لیجئے اور اس میں ریت بھر لیجئے۔ پھر ایک مضبوط رسی کے ذریعے اسے لٹکا دیجئے۔ تھیلی آپ کے سینے تک اونچی لٹکی ہونی چاہیے۔ انگلیوں کو موڑ کر مٹھی باندھ لیجئے اور دونوں مکوں سے تھیلی پر

وار کیجئے۔ تقریباً بیس پچیس مرتبہ روزانہ مشق کیجئے۔ تھیلی پر گھونسہ آپ جس قدر تیزی سے ماریں اسی قدر ہاتھ کو تیزی سے پیچھے کھینچنے کی مشق بھی کیجئے۔ آہستہ آہستہ مشق میں اضافہ کرتے جائیے۔

اس مشق سے آپ کی انگلیوں کے پیچھے کے حصے کی جلد سخت اور مضبوط ہو جائے گی۔ اسی تھیلی پر آپ پاؤں کی مشق بھی کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے تھیلی کو اونچا نیچا کر کے ٹھیک کر لیں۔

اسی تھیلی کو منہ یا گردن کی اونچائی تک کر کے پاؤں کی ٹھوکر کا نشانہ بھی پکا کر سکتے ہیں تاکہ موقع آنے پر آپ کے پاؤں کی ٹھوکر دشمن کے چہرے پر ٹھیک مقام پر لگے۔

نشانہ پکا کرنے کے لیے آپ تھیلی کی طرح کوئی گیند بھی لٹکا سکتے ہیں اور اس پر مشق کر سکتے ہیں۔ چھوٹی گیند پر مشق کرنے سے فائدہ یہ ہو گا کہ آپ کا نشانہ اور زیادہ پکا ہو جائے گا کیونکہ اگر آپ اس چھوٹی گیند پر اپنا صحیح نشانہ لگانا سیکھ جاتے ہیں تو پھر کسی بھی بڑی چیز یعنی دشمن کے چہرے پر آسانی سے صحیح مقام پر وار کر سکیں گے۔ روزانہ کی مشق سے آپ کو ٹانگیں چوڑی کرنے میں پھر کوئی وقت نہیں ہو گی اور آپ کو عادت پڑ جائے گی۔

یاد رکھئے کہ کراٹے کی مشق سے آپ کو ایک ساتھ تین طرح کے فائدے ہو جاتے ہیں' اول یہ کہ ہاتھ پاؤں سخت اور مضبوط ہو جاتے ہیں جن کے وار سے دشمن آپ کے سامنے ٹھہر نہیں سکتا۔ دوئم یہ کہ یہ مشق ایسی ہے کہ آپ کے جسم کو طاقت اور پھرتی ملتی ہے۔ سوئم یہ کہ دشمن پر وار کرنے کے لیے آپ کا نشانہ صحیح مقام پر بیٹھتا ہے۔ اس کے علاوہ کراٹے کے داؤ پیچ تو اپنی علیحدہ خاصیت رکھتے ہیں۔



پاؤں کو کس طرح مضبوط بنائیں

پاؤں کو سخت اور مضبوط بنانے کے لئے کسی خاص اوزار یا سامان کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کی مشق کے لیے ایک لکڑی کی گول بلی لیں جس کی بلندی تقریباً ساڑھے چھ یا سات فٹ ہو۔ اسے زمین میں گہرائی تک مضبوطی سے گاڑ دیں۔ پھر پرانی گدیوں کو تین مقاموں میں مختلف بلندی پر کس کر بلی کے چاروں طرف لپیٹ کر باندھ دیجئے۔ پہلا تکیہ اپنے گھٹنوں کی بلندی پر باندھیں۔ دوسرا پیٹ کی اونچائی تک اور تیسرا اپنی گردن یا منہ تک کی اونچائی کا لے کر باندھ دیں۔

اب بلی پر مختلف اونچائی پر پاؤں کی ٹھوکر مار کر مشق کریں۔ سب سے نیچے بندھے تکیے پر پاؤں کو پیچھے پھینکتے ہوئے وار کیجئے۔



پیٹ کی اونچائی تک بندھے تکیے پر اپنے پاؤں کے پنجوں کا وار کریں۔ 15تا20 مرتبہ بائیں پنجے اور اتنی ہی مرتبہ دائیں پنجے سے وار کیجئے۔ رفتار اور تعداد میں اضافہ آہستہ آہستہ کرتے جائیں۔ رفتار میں اضافہ ہونے سے پاؤں میں پھرتی آئے گی اور تعداد میں اضافہ کرنے سے مضبوطی اور پختگی پیدا ہوگی۔ نیز رفتار میں اضافہ کرنے کے لیے بہتر ہے کہ گھڑی میں دیکھیں کہ ایک منٹ میں کتنے وار کر سکتے ہیں۔

اب منہ تک اونچے تکیے پر پاؤں کو جھلاتے ہوئے اونچا اٹھایئے اور پاؤں کے تلوے کا وار تکیے پر کیجئے۔ یاد رکھئے پاؤں کو اس بلندی تک لے جانے کی مشق آہستہ آہستہ کریں۔ جھٹکے سے ایک دم پاؤں اونچا کر دینے سے گرنے کا خطرہ

ہے۔ اس لیے آہستہ آہستہ کوشش کرنی چاہیے۔

اسی طرح اس کھمبے پر کہنی اور ہتھیلی کے کنارے کا وار کر کے ہاتھوں کی مشق بھی کی جاسکتی ہے۔



لڑتے وقت جسم کی کیفیت یا پوزیشن

ہر کھیل میں مکمل طور پر مہارت حاصل کرنے کے لیے جسم کی حالت یا پوزیشن کا خاص خیال رکھا جاتا ہے تاکہ کھیلتے وقت جسم کو کسی طرح کی اچانک چوٹ برداشت نہ کرنی پڑے۔ نیز جسم کی پوزیشن اور کھیلنے کا صحیح طریقہ جاننے سے جسم پر کسی طرح کا برا اثر بھی نہیں پڑتا اور جسم پرکشش بھی لگتا ہے۔ اگر لڑائی یا کھیل کے دوران جسم کو صحیح طریقے سے قابو میں نہ رکھا جائے تو شکست کے مواقع زیادہ ہوتے ہیں۔ اسی لیے کراٹے میں جسم کی پوزیشن کو قابو میں رکھنا بہت ہی ضروری ہے۔ اگر آپ مخالف کا ڈٹ کر صحیح ڈھنگ سے مقابلہ کر سکتے ہیں تو کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

گھوڑے کا انداز قیام (HORSE STANCE)

جسم کو اس پوزیشن میں رکھ کر کھڑے رہنے پر مخالف کو کسی طرح کا بھی شک نہیں ہوتا اور آپ کسی بھی حملے کے لیے تیار بھی رہتے ہیں۔ کھڑے ہونے کی اس پوزیشن سے آپ دونوں کام با آسانی انجام دے سکتے ہیں۔ اگر مخالف حملہ کردے تو اس سے اپنی حفاظت بھی کر سکتے ہیں اور اگر آپ خود مخالف پر حملہ کرنا چاہیں تو کامیابی کے ساتھ کر سکتے ہیں۔

اس پوزیشن میں جسم کو بالکل سیدھا رکھئے۔ دونوں ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ کم از کم ایک ڈیڑھ فٹ ہونا چاہیے دایاں ہاتھ مڑ کر پیٹ کے قریب ہونا چاہیے۔ اور ہتھیلی کھلی ہونی چاہئے بائیں ہاتھ سے دائیں ہاتھ کی انگلیوں کے قریب سے پکڑلیں۔ پھر بائیں ہاتھ سے دائیں ہاتھ کی ہتھیلی پیچھے کی جانب کھنچیں مگر دائیں ہاتھ کو پیچھے نہ کھنچنے دیں اور اسے آگے کی طرف تانے رکھیں۔ اس تناؤ میں آپ کے سیدھے ہاتھ میں سپرنگ جیسا تناؤ پیدا ہو جائے گا۔ یہ پوزیشن ٹھیک ویسی ہی ہوتی ہے جیسی غلیل چلاتے وقت۔ ہم غلیل کی ربر کو بائیں ہاتھ سے پیچھے کی جانب کھینچتے ہیں اور اس کی دوشانہ کی لکڑی کو دائیں ہاتھ سے آگے کی جانب تانے رہتے ہیں۔ اس تناؤ یا کھینچ تان کو ہم زیادہ بڑھائیں گے غلیل کا پتھر اتنی ہی تیزی سے آگے پھینک سکیں گے۔ ٹھیک یہی پوزیشن ہمارے دائیں اور بائیں ہاتھ کی ہونی چاہئے۔ اب جیسے ہی ہمیں مخالف پر حملہ کرنا ہو ہمیں ایک مرتبہ بائیں ہاتھ کو پیچھے کی طرف لے جانا چاہیے اور دائیں ہاتھ کو اس کے خلاف آگے کی طرف لے جا کر ہاتھ کی گرفت سے دائیں ہاتھ کو ہتھیلی جھٹکے سے آزاد کر دینی چاہئے۔ اس طرح ہمارے دائیں ہاتھ کی کھلی ہتھیلی کی سب سے چھوٹی انگلی کے کنارے کا وہ مضبوط اور سخت حصہ جسے ہم نے دھار دار بنایا ہے جھٹکے سے مخالف کے جسم کے کسی بھی نرم و نازک حصے پر تیزی سے پڑتا ہے۔

یاد رکھیں کہ ہتھیلی کے چھوٹی انگلی والے کنارے کے دھار والے اس حصے کے وار کو کراٹے چاپ' کہتے ہیں۔

وار کرتے وقت سیدھا پاؤں جو آگے نکلا ہوا ہے' اس پر اپنے جسم کا پورا وزن ڈالتے ہوئے ہی کراٹے چاپ کا وار کریں۔ آپ کے جسم کا یہ وزن آپ کے وار کرنے کی طاقت کو امداد پہنچاتا ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ دایاں پاؤں ہی آگے کی طرف رکھیں یا دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کا ہی وار کی شکل میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو بایاں پاؤں آگے رکھ کر بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کا بھی وار کی صورت میں استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کی سہولت پر منحصر ہے مگر یہ خیال ضرور رکھیں کہ دایاں پاؤں اگر آگے رکھیں تو دائیں ہاتھ کے کراٹے چاپ کا استعمال کریں اور اگر بائیں پاؤں کو آگے رکھیں تو بائیں ہاتھ کے کراٹے چاپ کا استعمال کریں۔

انگریزی لفظ ٹی (T) کی پوزیشن

جسم کو ٹی کی پوزیشن میں اس وقت رکھا جاتا ہے جبکہ یہ معلوم ہو جائے کہ مخالف کا حملہ آپ پر ہونے والا ہے۔ جیسے ہی آپ کو یہ شک ہو کہ مخالف آپ پر حملہ کرنے والا ہے تو بغیر ایک لمحہ گنوائے آپ کو ٹی کی پوزیشن میں آجانا چاہئے تاکہ آپ اپنی حفاظت کر سکیں۔ T کی شکل میں آنے کے لئے تن کر کھڑے ہو جائیے۔ دایاں پاؤں آگے اور بایاں پاؤں

پیچھے ہونا چاہئے۔ پاؤں کے درمیان کا فاصلہ ایک فٹ رکھئے۔ دائیں ہاتھ کو آگے کی طرف اپنی گردن کے سامنے اور گردن کی اونچائی تک ہی رکھیں۔ ہتھیلی کھلی ہو۔ بایاں ہاتھ بائیں طرف کے کولھے کے قریب کمر کی اونچائی تک مڑا ہونا چاہئے اور ہاتھ کی مٹھی بندھی ہونی چاہئے۔ خیال رہے کہ آپ کا منہ تو مخالف کے بالکل سامنے رہے۔ لیکن سینہ ور پیٹ کا حصہ بائیں سمت گھوما ہوا ہو۔

اسی پوزیشن میں آپ کے جسم کا سینے اور پیٹ کا نازک حصہ دشمن کی مار سے محفوظ رہتا ہے اور آپ کا جسم بھی تناسب اور ٹھوس پوزیشن میں رہتا ہے۔ اس پوزیشن میں کھڑے رہتے ہوئے آپ مخالف کے کسی بھی حملہ کا مقابلہ فورا" کر سکتے ہیں۔ اگر مخالف آپ کے سینے یا منہ پر حملہ کرتا ہے تو آپ دائیں ہاتھ کی کہنی یا دائیں پاؤں کا پنجہ جو آگے کی طرف ہے' اس کا وار بھی دشمن کی ٹانگ یا پیٹ پر کر سکتے ہیں اور اسی طرح بائیں ہاتھ کے گھونسے سے وار کا جواب دے سکتے ہیں اور اسی طرح دائیں پاؤں کے گھٹنے کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ وار یا بچاؤ کرنے کے فورا" بعد پھر اسی پوزیشن میں آ جانا چاہئے۔

جسم کے کمزور حصے

کراٹے سیکھنے والے ہر شخص کو انسان کے جسم کے نرم و نازک اور کمزور حصوں کی کا علم ہونا نہایت ضروری ہے اس جانکاری کے نہ ہونے پر اگر آپ کی ٹکر زیادہ طاقت ور دشمن سے ہو جائے اور زندگی اور موت کا سوال پیدا ہو جائے تو آپ اپنی حفاظت کرنے میں کسی بھی صورت میں کامیاب نہیں ہو پائیں گے لیکن اگر آپ کو انسانی جسم کے نرم و نازک اور کمزور حصوں کی بخوبی جانکاری ہے تو خواہ آپ کے مقابل آپ سے دوگنا طاقت ور دشمن کیوں نہ ہو آپ اس پر آسانی سے فتح حاصل کر سکتے ہیں۔

کراٹے کا اصول بھی یہی ہے کہ جسم کے کمزور حصوں پر وار کر کے اپنے دشمن کو فورا" قابو میں کر لینا کیونکہ اس فن کی تعلیم کی بنیاد بھی سائنس ہی ہے۔ اسی لئے جسمانی بناوٹ کی کا علم کامیابی حاصل کرنے کے لئے بے حد ضروری ہے۔

ہم جسم کے کمزور حصوں کو چار حصوں میں تقسیم کئے لیتے ہیں تاکہ آپ کو سمجھنے میں آسانی ہو جائے۔ یہ چار حصے حسب ذیل ہیں:

1- سر کے کمزور حصے۔

2- دھڑ کے نرم حصے۔

3- ہاتھوں کے نرم حصے۔

4- پاؤں کے نرم حصے۔

تمام جسم میں تقریباً" ایسے نرم و نازک اور کمزور حصے ہوتے ہیں جہاں آپ آسانی سے وار کر سکتے ہیں لیکن ہم یہاں کچھ خاص نرم حصوں کی معلومات دیں گے۔ جسم کے ان کمزور حصوں کو کراٹے اور جوڈو' دونوں کھیلوں کے لئے ہی جاننا ضروری ہے۔

سر کے نرم حصے

سر کے اوپر کا وہ حصہ جہاں تالو ہوتا ہے وہاں گھونسے کا نیچے کا وار یا گھونسہ باندھنے پر انگوٹھے کے بائیں ہاتھ والی دونوں انگلیوں کی بھری ہوئی گانٹھوں کا وار زیادہ زور دار ہوتا ہے۔

2- کان کے اوپر کنپٹی پر کراٹے چاپ یا بغلی گھونسے کا وار کیجئے۔ اس کمزور مقام پر چوٹ پڑتے ہی دشمن کی آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جائے گا۔

3- ناک کے اوپر والی ہڈی جو آنکھوں کے ٹھیک درمیان میں ہوتی ہے۔ یہ حصہ بہت ہی نازک ہوتا ہے۔ اس پر ہلکے وار کی چوٹ بھی پنا گہرا اثر دکھاتی ہے۔ یہاں چوٹ لگتے ہی ناک سے خون بہنے لگتا ہے اور دشمن خوف زدہ ہو جاتا ہے۔

4- آنکھیں بہت ہی نازک اور کمزور ہوتی ہیں۔ ساتھ ہی بہت اہم حصہ ہوتی ہیں۔ ہاتھوں کی انگلیوں کا وار کرنے سے دشمن کو سخت تکلیف ہوتی ہے اور اسے آنکھیں بند کر لینے پر مجبور ہو جانا پڑتا ہے اس کے بعد آپ اس پر جی کھول کر وار کر سکتے ہیں لیکن یہ خیال رکھیے کہ وار اس قدر زور دار نہ ہو کہ آنکھیں بالکل ہی بے کار ہو جائیں یا پھوٹ جائیں۔ اس لئے وار ہلکا ہی کافی ہوتا ہے۔

5- آنکھوں کے کنارے کے گڑھے بھی بہت نرم ہوتے ہیں۔ اس نرم حصے پر گھونسے کا وار کیا جاتا ہے۔

6- ناک کے چوڑے حصے پر کراٹے کا وار یا اگر دشمن کا منہ زمین کی طرف جھکا ہوا ہو تو گھٹنے کا وار بھی کار آمد ہو سکتا ہے۔

7- کان پر بغلی گھونسہ، ہتھیلی کی گدی یا کراٹے چاپ کا وار کیا جا سکتا ہے۔ یہ حصہ بھی کافی نرم ہوتا ہے۔ اگر وار زور دار ہو تو کان کا پردہ بھی پھٹ سکتا ہے۔

8- کان کے نیچے جبڑوں پر کیا گیا وار بھی بہت اثر دار ہوتا ہے۔

9- ہونٹوں پر گھونسے کا وار بھی دشمن کو کمزور کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ وار کی چوٹ سے ہونٹ دانتوں سے ٹکرا کر زخمی ہو جاتے ہیں۔ اگر وار زور دار ہو تو کبھی کبھی پھٹ جاتے ہیں۔

10- گردن پر جبڑوں کے نیچے کا حصہ جو کانوں کے ٹھیک نیچے ہوتا ہے وہاں گردن کی نسیں ابھری ہوئی ہوتی ہیں۔ کراٹے چاپ کا اگر ایک زور دار وار اس مقام پر ہو جائے تو دشمن بے ہوش ہو جاتا ہے گردن میں موچ آ جاتی ہے۔ یہاں تک کہ گردن ٹوٹ بھی سکتی ہے۔

11- گردن پر سامنے کی طرف ابھرے ہوئے حصہ پر کراٹے کے چاپ کا وار تیزی سے کیا جائے تو دشمن بری طرح نروس ہو جاتا ہے۔ اس وار سے دم سا گھٹنے لگتا ہے اور سانس لینے میں بہت دشواری پیش آتی ہے۔ کبھی کبھی یہ وار مہلک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ گلے کی نلی ٹوٹ سکتی ہے اس لئے اس حصہ پر بھرپور طاقت سے وار نہ کریں۔ ہلکے سے وار سے ہی دشمن کے چھکے چھوٹ سکتے ہیں۔

12- ٹھوڑی پر ہتھیلی کی گدی کا وار بھی بہت کارگر ثابت ہوتا ہے۔

انسان کے جسم کے سر سے گردن کے نرم و نازک حصوں پر وار کرتے وقت یہ خیال رکھئے کہ دشمن کے جسم کے نرم حصوں پر وار کرتے وقت اپنے جسم کے نرم و نازک اور کمزور حصوں کا بچاؤ کیجئے۔ وار کرتے وقت ہوشیاری سے یہ بھی دیکھتے رہئے کہ دشمن آپ کے جسم کے کس کس حصے کو نشانہ بنا رہا ہے۔ اس لئے وار کرنے کے ساتھ ہی بچاؤ بھی ضروری ہے۔

دھڑ کے نرم و نازک اور کمزور حصے

اب ہم جسم کے دھڑ والے حصے کے نرم و نازک حصوں کے بارے میں بتلائیں گے۔

1- گردن اور کندھے کے قریب والے ابھرے ہوئے حصہ پر کراٹے چاپ کا استعمال کرنا چاہئے۔

2- سینے کے سامنے والے حصہ کے نیچے جہاں دل ہوتا ہے' یہاں گھونسہ باندھ کر انگلیوں کی پیچھے کی طرف ابھری ہوئی ہڈیوں کی طرف سے وار کرنا چاہئے۔ اس سے دشمن گھبرا جاتا ہے اور اس کے ہاتھ کمزور پڑ جاتے ہیں۔

3- سینے کے سامنے والا وہ حصہ جہاں پھیپھڑے کا جوڑ ہوتا ہے وہاں گھونسے کا وار کیجئے۔ یہاں پڑنے والے وار سے بہت درد ہوتا ہے اور دم گھٹنے لگتا ہے۔

4- اغل بغل کی پسلیوں کے جوڑ بغلی گھونسے کا وار یا ہاتھ کی انگلی کو سیدھا کر کے اس کے سر کا وار جوڑوں کے درمیانی نرم حصے پر کرنے سے دشمن تلملا اٹھتا ہے۔

5- پیٹ پر گھونسے یا مکے کا وار بہت ہی زور دار ہوتا ہے جیسے دشمن برداشت نہیں کر پاتا۔ درد کی وجہ سے اس کی چیخ بھی نہیں نکل پاتی۔ وہ تو بس سیدھا پیٹ پکڑ کر بیٹھ جاتا ہے۔ کیونکہ پیٹ پر ہونے والے وار کا اثر آنتوں پر پڑتا ہے اور آنتیں اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہیں۔ پاؤں کی سامنے کی ٹھوکر بھی ماری جا سکتی ہے۔

6- کولھے کے اوپر کمر پر کراٹے چاپ یا بغل سے پاؤں کی ٹھوکر بھی ماری جا سکتی ہے۔ دیکھئے

ہاتھوں کے نرم و نازک حصے

ہاتھوں پر نرم اور کمزور مقام بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ کیونکہ کام کرتے رہنے سے ہاتھوں کی کافی ورزشیں ہو جاتی ہیں اور اعضاء کافی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ یوں بھی ہاتھوں کے نرم حصوں پر چوٹ کرنے کا موقع کم ہی آتا ہے۔ ہاں اگر ہاتھ گرفت میں آ جائے تب علیحدہ بات ہے۔ پھر بھی ہاتھوں کے چند حصے کمزور ہوتے ہیں۔

1- کہنی کے جوڑ کے پیچھے ابھری ہوئی نس پر کراٹے چاپ کا وار ہاتھ کو کمزور اور ناکارہ بنا دیتا ہے۔

2- کہنی کے جوڑ پر گھونسے سے چوٹ پہنچائی جا سکتی ہے۔ یا کہنی کے جوڑ پر مڑنے کی سمت کی مخالفت سمت میں دباؤ ڈالنے سے کہنی کی ہڈی اتر سکتی ہے۔ کبھی کبھی جوڑ پر سے بھی ٹوٹ سکتی ہے۔

3- کلائی اور ہتھیلی کے جوڑ والے حصے پر بھی مڑنے کی سمت کی مخالفت میں دباؤ ڈالنے سے کلائی میں موچ آ سکتی ہے کلائی ٹوٹ بھی سکتی ہے۔

4- انگلیوں کو بھی مخالف سمت میں موڑ کر ہاتھ کا وار بے کار کیا جا سکتا ہے۔

5- انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیانی حصے پر انگوٹھے کے پیچھے الٹی سمت میں مڑنے پر ہاتھ بے کار کیا جا سکتا ہے۔

اس طرح ہاتھ پر پانچ ہی نرم اور کمزور مقامات ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کلائی کے اگلے حصوں میں نسوں کا جال بچھا ہوتا ہے۔ وہاں پر بھی ہتھیلی کی پکڑ کے ذریعے انگلیوں سے نسوں پر دباؤ ڈالئے یا وار کیجئے۔ نسوں کے دبنے سے تیز درد ہوتا ہے۔ ہاتھ کی ابھری کسی بھی نس پر چوٹ کرنے سے ہاتھ کو بے کار کیا جا سکتا ہے۔

پاؤں کے نرم اور نازک حصے

پاؤں کے نرم نازک اور کمزور حصوں پر چوٹ کرنے سے دشمن کو بھاگ نکلنے کا موقع نہیں مل پاتا۔ کیونکہ جسم کے وزن کو متوازی بنائے رکھنے کی بنیاد پاؤں ہی ہوتے ہیں۔ آیئے اب پاؤں کے نرم' نازک اور کمزور حصوں کی جانکاری حاصل کریں۔

1- جانگھ کے سامنے کا حصہ جو گدگدا ہونے کی وجہ سے کافی نرم ہوتا ہے اور وہاں نسوں کا جال بھی ہوتا ہے اگر اس حصے پر گھٹنے کا وار کر دیا جائے تو دشمن لڑکھڑا جائے گا۔

2- جانگھ کے جوڑ کے درمیانی حصہ پر گھٹنے کا وار کیا جائے تو اس درد کو برداشت کرنا دشمن کے لئے مشکل ہو جائے گا کیونکہ تمام جسم میں یہی حصہ سب سے زیادہ نازک اور کمزور ہوتا ہے لیکن اس حصے پر وار بہت کم اور سوچ سمجھ کر کرنا چاہئے۔ کیونکہ اس پر کیا گیا وار کبھی کبھی مہلک ثابت ہو جاتا ہے' اور موت بھی ہو سکتی ہے۔

3- گھٹنے کی چپنی پر پاؤں کی ٹھوکر ماریں تو دشمن الٹ کر پیچھے جا گرے گا۔ اس وار سے گھٹنا ٹوٹ بھی سکتا ہے اور اس میں موچ بھی آ سکتی ہے۔ گھٹنے کی ٹوپی ٹوٹ بھی سکتی ہے۔ اور اپنے مقام سے ہٹ بھی سکتی ہے۔ اس وار سے دشمن بھاگ نہیں سکتا۔

4- اسی طرح پاؤں کے اگلے حصے کی ہڈی پر پاؤں کی ٹھوکر ماریں۔ پنڈلی کے آگے کی ہڈی جو گھٹنے کی ٹوپی کے نیچے تک ہوتی ہے اس حصے پر ٹھوکر پڑتے ہی دشمن کھڑا نہیں رہ سکتا۔

5- ٹخنے کے جوڑ پر اگر پاؤں کی ٹھوکر پڑ جائے تو بے حد درد ہوتا ہے۔

6- پنجے کے اس حصے پر جہاں جوتے کے فیتے باندھے جاتے ہیں اگر ایڑی کی بھرپور چوٹ پڑ جائے تو دشمن ایک پاؤں سے ناچتا ہی نظر آئے گا۔

جسم کے پچھلے حصے کے نرم و نازک اور کمزور مقامات

ابھی تک آپ نے جسم کے سامنے والے حصے کے نرم و نازک اور کمزور مقاموں کی جانکاری حاصل کی ہے۔ اب آیئے جسم کے پچھلے حصے کے نرم و نازک اور کمزور مقاموں کی معلومات حاصل کریں۔

1- کان کے پچھلے حصے میں ایک ابھری ہوئی ہڈی ہوتی ہے۔ اس کے ٹھیک ذرا سا نیچے کا حصہ کافی نرم ہوتا ہے کراٹے کی چاپ کی چوٹ کرنے سے تمام سر بھنا اٹھتا ہے اور گردن اکڑ کر رہ جاتی ہے۔

2- گردن کا پچھلا حصہ جہاں ریڑھ کی ہڈی کا سرا ہوتا ہے' اگر اس مقام پر کراٹے چاپ یا گھونسے کا وار کیا جائے تو گردن میں موچ آ سکتی ہے ہڈی ٹوٹ یا سرک بھی سکتی ہے۔ یہاں وار کرنے سے بہت درد ہوتا ہے۔ دشمن کی گردن ہل جل نہیں پاتی۔

3- ریڑھ کی ہڈی کا وہ مقام جہاں کندھوں کی چوڑی ہڈیاں آکر ملتی ہیں۔ اس کے درمیانی حصے پر گھونسہ یا پاؤں کی ٹھوکر مارنی چاہئے۔

4- کہنی کے پیچھے نکلی ہوئی گانٹھ پر گھونسے کا وار کرنے سے ہاتھ بے کار ہو جائے گا۔

5- ریڑھ کی ہڈی کمر کے بیچوں بیچ ہوتی ہے۔ وہاں گھونسے یا کراٹے چاپ اور پاؤں کی بھرپور ٹھوکر بے حد کارگر ثابت ہوتی ہے۔

6- کلائی کی پشت پر کراٹے چاپ ہاتھ کی انگلیوں کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔

7- جانگھوں کے درمیان پیچھے سے گھٹنے کی ٹھوکر سے دشمن اوندھے منہ جا گرے گا۔ اس جگہ کی چوٹ ناقابل برداشت ہوتی ہے۔

8- گھٹنے کے پیچھے والے جوڑ پر پاؤں کی ٹھوکر سے طاقت ور بھاری بھرکم آدمی بھی کھڑا نہیں رہ پاتا۔

9- پنڈلی پر پاؤں کی ایڑی کے وار سے دشمن کے پاؤں میں موچ آ سکتی ہے۔

10- ایڑی کے ٹھیک اوپر پیچھے کی طرف ایک پتلی سی ملائم نلی ہوتی ہے اگر اس جگہ پاؤں کی انگلیوں کے نیچے کی گدی کی یا ایڑی کی ٹھوکر ماری جائے تو دشمن لڑکھڑا جاتا ہے۔

11- جسم کے ان تمام نازک اور کمزور حصوں کو اچھی طرح یاد رکھنا چاہئے اور وقت پڑنے پر جہاں اور جب موقع ملے وار کر دینا چاہئے۔ اگر آپ نے جسم کے ان کمزور مقاموں کو بخوبی سمجھ لیا اور ان مقاموں پر چوٹ کرنے کا طریقہ بھی جان لیا تو دشمن پر آپ آسانی سے فتح حاصل کر سکتے ہیں۔

ان حصوں کو یاد رکھئے اور خود اپنے جسم کے نرم نازک اور کمزور حصوں کو بھی ٹٹول کر دبا کر یا ہلکی چوٹ مار کر مشق بھی کیجئے اور ساتھ ہی محسوس بھی کیجئے کہ ان مقاموں پر چوٹ کرنے سے کس قدر درد ہوتا ہے۔ مشق کے دوران اگر آپ اپنے کسی ساتھی پر زور آزمائیں تو ہلکا وار کریں۔

* * *

کراٹے کی اصلاحات (TERMINOLOGY)

1- ایج زوکی (AGEZUKI)

ایک اپر کٹ قسم کی ضرب۔

2- آئی اوچی (AI-UCHI)

سکور کے لئے ریفری کی کال جس پر کوئی پوائنٹ نہیں دیا جاتا۔

3- آکا (AKA)

کومیٹے میں ریڈ بیلٹ کا حامل شخص۔

4- آشی بیراج (ASHI-BARAJ)

ٹانگ کی تیز حرکت۔

5- آشی کوبی (ASHI-KUBI)

ٹخنے سے لگائی جانے والی کیلیں۔

6- آشی-نو-آچی-کاتا (ASHI-NO-ACHI-KATA)

حملہ یا مدافعت کی حرکت کے لئے پاؤں کی پوزیشن کا طریقہ۔

7- آشی وازا (ASHIWAZA)

ککنگ میں استعمال ہونے والی ٹانگیں اور پاؤں کی تکنیکیں۔

8- اتیمی (ATEMI)

جسم کے اعضائے حساسہ۔

9- آتوشی براکو (ATOSHI-BARAKU)

ٹائم کیپر کی کال کہ "تھوڑا سا وقت مزید رہ گیا ہے" جو کہ عام طور پر بیل یا بزر کے ذریعہ 30 سیکنڈ تک دی جاتی ہے۔

10- آو سیتے۔اپون (AWASETTE-IPPON)

WAZARIS-2 کا سکور جنہیں اکٹھا ملا کر IPPON بنایا جاتا ہے۔

11- چاکو گان (CHAKUGAN)

ایک کاتا میں درست مرکز ارتکاز۔

12- چوکوزوکی (CHOKUZUKI)

ایک براہ راست مکہ یا ضرب۔

13- چوڈان (CHUDAN)

جسم کا درمیانی حصہ جو کہ ہدف کے کلیدی علاقوں میں سے ایک ہے۔

14- چوڈان۔نواشی۔گیری (CHUDAN-NAWASHIGERI)

15- چوسوکو (CHUSOKU)

مس کرنے کا مقام۔پاؤں کا بالائی حصہ۔

16- ڈاچی (DACHI)

انداز قیام۔

17- ڈان (DAN)

کراٹے کا گریجویٹ دوسرے لفظوں میں ایک سینئر فائٹر۔

18- ڈوجو (DOJO)

کرائے کلب یا ٹریننگ ہال۔

19- اینکو سین (ENCHO-SEN)

کراٹے کے مقابلے کو لمبا کرنا جس کا آغاز ریفری "شوبوہاجیمی" (SHUBUHAJIME) کہہ کر کرتا ہے۔

20- فوڈوتاچی (FUDOTACHI)

کراٹے کے کھلاڑی کا ایک انداز جس میں پاؤں کے درمیان فاصلہ رکھ کر گھٹنوں کو موڑ لیا جاتا ہے اور مخالف کا سامنا سائیڈ سے کیا جاتا ہے۔

21- فوکوشین (FUKUSHIN)

کومیٹے یا مقابلہ کے دوران جج۔

22- فومی کیری (FUMI-KERI) سائیڈ میں چھوٹی کک۔

23- گارگوکمائے (GARGU-KAMAE)

"خوابیدہ اژدھا کا انداز قیام" اس میں جسم کے کمزور حصوں کو مخالف سے پرے رکھ کر بچانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

24- جیڈان (GEDAN)

دھڑ کا نچلا حصہ۔

25- جیڈان براج (GEDAN-BARAJ)

زیریں تیز بلاک۔

26- گیری (GERI)

ایک کک۔

27- گیاکوزوکی (GYAKU-ZUKI)

ریورس پنچ۔

28- ہیئیسوکو (HAISOKU)

مس کرنے کا مقام یا پاؤں کا اندرونی حصہ۔

29- ہاجیمی (HAJIME)

ریفری کا میچ شروع کرنے کی کال دینا۔

30- ہنفسلوکو (HANSOKU)

معیار کی کمی کی بنا پر مقابلہ ہار جانا۔

31- ہنسوکوچولی (HANSOKU-CH(i)

پینلٹی جس کے نتیجہ میں آپ کے حریف کو Ippon دیا جائے۔

32- ہن تیج (HANTEJ)

ریفری کا فیصلے کے بارے میں جج سے مشورہ کرنا۔

33- ہنتی گاچی (HANTEIGACHI)

فیصلہ کے ذریعہ جیتنا۔

34- ہاریتے (HARAITE)

مخالف کے ہاتھ یا پاؤں سے حملہ کا ہاتھ سے دفاع کرنا۔

35- ہیراکن (HIRAKEN)

مس کرنے کا مقام۔ نصف بند مٹھی۔ اس میں انگشت شہادت اور درمیانی انگلی کے دوسرے جوڑ مس کرتے ہیں۔

36- ہکی ویک (HIKIWAKE)

مقابلہ جوڑا ہوجائے۔

37- ہیتو ں تہپولی۔ اپن کن (HITTOSASHIUBI-IPPONKEN)

مس کرنے کا مقام شہادت کی انگلی درمیانی جوڑ۔

38- ہیزا (HIZA)

گھٹنا۔

39- ہیزا گا شیرا (HIZAGASHIRA)

نی کپ۔

40- ہیزاگیری نی کپ (HIZAGERI)

نی کیپ کے ساتھ کیا جانے والا حملہ۔

41- ہنیرا تسوئی (HIZATSUI)

نی کیپ کے ساتھ مخالف کے کمزور حصوں پر حملہ۔

42- ابوکی (IBUKI)

سانس اندر لے جانے کے بعد تمام عضلات کو اکڑانا۔

43- اپن (IPPON)

ایک مکمل پوائنٹ جو کہ کراٹے میں سب سے بڑا سکور ہوتا ہے۔

44- جیون (JION)

ایک انداز قیام جس مین پاؤں کے درمیان فاصلہ رکھ کر جسم کے مرکز کو نیچے کی طرف لایا جاتا ہے۔

45-جیو-کومیٹے (JIU-KUMITE)

فری سٹائل فائٹنگ۔

46-جوڈان (JODAN)

سر کا ایریا۔

47-جوڈان روکی (JODANZUKI)

فرنٹ پنچ جو کہ ہمیشہ سر کے ایریا پر لگایا جاتا ہے۔

48-جوگئی (JOGAI)

فائٹنگ ایریا سے باہر جانا

49-کاکاتو (KAKATO)

مس کرنے کا مقام۔ایڑی۔

50-کاکا توگیری (KAKATOGERI)

ایڑی سے کک لگانا۔

51-کاکی واکے :- (KAKIWAKE)

ہاتھ کو حرکت دے کر حریف کی کلائی کو پرے دھکیل کر دفاع کرنا۔

52-کانسا (KANSA)

کومیٹے یا مقابلہ میں مصنف یا ثالث

53-کراٹے گی (KARATEGI)

کراٹے سوٹ جسے صرف "گی" بھی کہا جاتا ہے۔

54-کراٹے کا (KRATAEKA)

کراٹے کا کھلاڑی۔

55-کاتا÷ (KATA)

تربیتی ورزشوں کا ایک متعین سلسلہ جس میں حملہ اور دفاع کے پہلوؤں کے ساتھ تصوراتی فائٹنگ پیش کی جاتی ہے۔

56-کی کو (KEIKO)

حملہ نہ کرنے والے کھلاڑی کو پینلٹی۔

57-کی کو کو (KEIKOKU)

حملہ نہ کرنے والے کھلاڑی کو پینلٹی۔

58-کی کومی (KEKOMI)

زوردار کک۔

59-کیریاج (KERIAGE)

پاؤں کے تلوے یا ٹخنے کے سامنے والے حصے سے اوپر کی طرف کک۔

60-کیری واز (KERIWAZA)

کک لگانے کی تکنیکیں۔

61-کیائی: (KIAI)

جس کھلاڑی حریف سے لڑتا ہے تو زیریں ڈائیافرام سے یہ زوردار آواز نکالتا ہے۔

62-کی ہون (KIHON)

بنیادی ٹیکنیکل پنچ اور فائٹنگ کی صورتیں۔

63-کوکن: (KOKEN)

مس کرنے کا مقام کلوئی

64-کوکت سوڈاچی: (KOKUTSODACHI)

کراٹے کے کھلاڑی کے بنیادی اندازہائے قیام میں سے ایک۔

65-کوٹے (KOTE)

بازوؤں کا اگلا حصہ۔

66-کومیٹے (KUMITE)

مقابلہ یا میچ۔

67-کیوشی (KYOSHI)

عموماً" چھٹے' ساتویں یا آٹھویں ڈان کا ماسٹر۔

68-کیو (KYU)

کراٹے کا طالب علم۔

69-مائے گیری (MAE-GERI)

فرنٹ کک۔

70-مواشی زوکی (MAWASHI-ZUKI)

راؤنڈ ہاؤس یا مڑتی ہوئی کک۔

71-موتو-نو-ایچی (MOTO-NO-ICHI)

مقابلہ میں حصہ لینے والوں' ریفری اور جج کے لئے کال کہ وہ اپنی متعلقہ لائنوں میں آکر کھڑے ہو جائیں۔

72-موبوبی (MUBOBI)

جب ایک یا دونوں کھلاڑی اپنے تحفظ میں سستی کریں۔

73-ناکایوبی-اپون کن (NAKAYOBI-IPPONKEN)

مس کرنا کا مقام۔ درمیانی انگلی کا دوسرا جوڑ۔

74- نیکو- آشی- ڈاچی (NEKO-ASHI-DACHI)

بلی کا انداز قیام۔ اس میں جسم کا زیادہ تر وزن پچھلے پاؤں پر ہوتا ہے۔ اگلا پاؤں کک لگانے کی پوزیشن میں تیار ہوتا ہے۔

75- نی ڈان (NIDAN)

دوسرا ڈان۔

76- نوکی ٹے (NUKITE)

مس کرنے ک مقام۔ انگلیوں کی پوریں

77- اوبی (OBI)

کراٹے کے کھلاڑی کی رنگین بیلٹ کا ایک اور نام۔

78- ریئی (REI)

مقابلہ سے پہلے اور بعد کھلاڑیوں کا ایک دوسرے کے آگے جھکنا۔

79- رین شی (RENSHI)

سینئر ماہرین کے گریڈ۔ عموماً" چوتھے اور پانچویں ڈان۔ ان کی جونیئر انہیں سین سی (Sensi) کہتے ہیں۔

80- ساگی- آشی- ڈاچی (SAGI-ASHIDACHI)

اسے بگلے کی ٹانگ کا انداز بھی کہتے ہیں کیونکہ اس میں کھلاڑی ایک ٹانگ کو زمین پر جماکر دوسری ٹانگ کو اس کے گھٹنے کے لیول پر رکھتا ہے۔

81- سان بون (SANBON)

تین Ippon حاصل کرنا۔

82- سن ڈان (SANDAN)

تیسرا ڈان

83- سی کن (SEIKAN)

مس کرنے کا مقام۔ مٹھی۔

84- سی میٹے (SEMETE)

کاتا میں حملہ آور کھلاڑی۔

85- سین سی (SENSEI)

قابل احترام استاد رین شی کے لئے جونیئرز کا خطاب۔

86- سیری میڈی (SEREMADE)

ریفری کی کال کہ مقابلکا وقت ختم ہو گیا ہے۔

87- شی ہان (SHIHAN)

آٹھویں ڈان یا اس سے بڑے کھلاڑی کے لئے ایک جونیئر کا خطاب جس کا مطب ہے۔ "قابل احترام پروفیسر"

88- شکا (SHIKKAKU)

کراٹے کے کسی اہم قانون کے ضابطہ کی خلاف ورزی پر کسی میچ یا مقابلہ سے ڈس کوالیفائی ہونا۔

89- شیرو (SHIRO)

کومیٹے یا مقابلہ میں سفید بیلٹ پہننے والا کھلاڑی۔

90- شی تیج (SHITEJ)

کسی کاتا مقابلے کا لازمی حصہ۔

91- شوبو (SHOBU)

کومیٹے میں لڑائی۔

92- شوڈان (SHODAN)

پہلا ڈان۔

93- شوٹیج (SHOTEJ)

مس کرنے کا مقام۔ ہتھیلی کی ایڑی۔

94- شوگو (SHUGO)

ریفری کا جج کو اشارہ کرنا۔

95- شوشین (SHUSHIN)
ریفری۔

96- شوتو (SHUTO)

مس کرنے کا مقام۔ چاقو والا ہاتھ۔

97- سوکوتو (SOKUTO)

مس کرنے کا مقام۔چاقو والا پاؤں۔

98- سوکوئیٹے: (SUKUITE)

ایک مدافعتی تکنیک جس میں آپ مخالف کے ہاتھ' پاؤں یا ٹانگ کو پکڑ لیتے ہیں۔

99- تاماسی وارا (TAMASHIWARA)

لکڑی توڑنے کا فن۔

100- تے: (TE)
ہاتھ۔

101- تیگاتانا: (TEGATANA)

ہاتھ کی تلوار کا انداز جس میں انگوٹھا ہتھیلی میں موڑ کر انگلیاں سیدھی کر لی جاتی ہیں۔ ہتھیلی کے زیریں کنارے سے ضرب لگائی جاتی ہے۔

102- تےکوبی (TEKUBI)

کلائی۔

103- تت سوئی (TETSUI)

مس کرنے کا مقام۔ مٹھی کا کنارہ۔

104- تےوازا (TEWAZA)

ہاتھ کی تکنیک۔

105- توبی گیری (TOBIGERI)

دونوں پاؤں کے ساتھ کک جس میں حریف کے لئے یہ اندازہ کرنا مشکل ہوتا ہے کہ کون سے پاؤں سے کک لگائی جائے گی۔

106- توکوئی (TOKUI)

کاتا مقابلے کا آزاد انتخاب والا حصہ۔

107- توری ماسن (TORIMASEN)

ریفری کی ایک غیر قابل قبول سکورنگ تکنیک کی نشاندہی کے لئے کال۔

108- زوکی (ZUKI)

ہاتھ سے لگایا جانے والا پنچ

109- سوزو کیتے ہاجیمے (TSUZUKETE HAJIME)

وقفہ کے بعد مقابلہ شروع کرنے کے لئے ریفری کی کال۔

110- یودے (UDE)

بازو۔

111- یوکے (UKE)

مدافعتی عمل یا بلاک۔

112- یوراکن (URAKEN)

مس کرنے کے مقام الٹا مکہ۔

113- یوشیروگیری:- U(USHIROGERI)

بیک کک جو کہ اڑی کی بنیاد سے لگائی جائے۔

114- یوشی رومواشی گیری (USHIRO-MAWASHIGERI)

ایک ریورس راؤنڈ ہاؤس کک۔

115- وازا۔ آری ÷ (WAZA-ARI)

نصف پوائنٹ کا سکور جو کہ ایک درست وقت پر لگائے گئے پنچ جو کہ تھوڑا سا آف سنٹر ہو ایک کمزور مگر درست پنچ مخالف کو ہلانے والے ایک آف ٹارگٹ پنچ کی صورت مس دیا جاتا ہے۔

116- یامے (YAME)

ریفری کا کھیل بند کرنے کی کال دینا۔

117- یوئی (YOI)

ریفری کی تیار رہنے کے لئے کال۔

118- یوکوگیری (YOKO GEDI)

ایک سائیڈ کک۔

119- زن شین (ZANSHIN)

تکنیک لگانے کے بعد حرکت جاری رکھنا تاکہ مخالف جوابی حملہ نہ کرسکے۔

120- زین کٹ سوڈاچی (ZEN-KUTSU-DACHI)

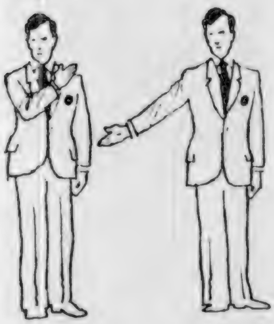
کراٹے کا ایک بنیادی انداز قیام

ریفری کے اشارے:- (REFREE'S SIGNALS)

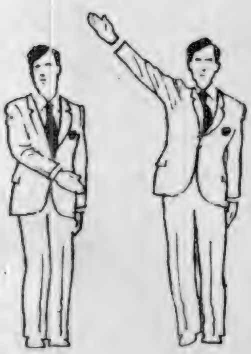
A- آغاز۔



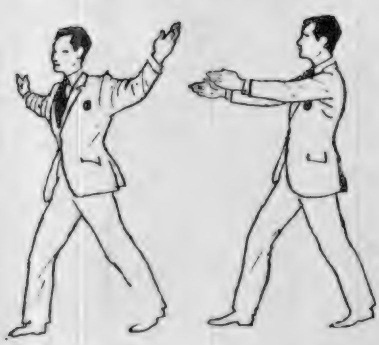
B- وازا۔آری



C- اپون



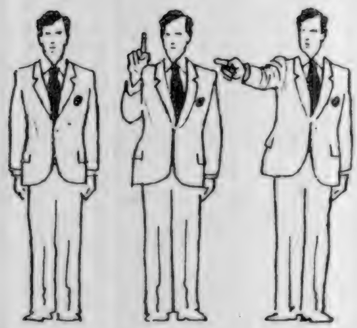
D- از سرنو آغاز۔



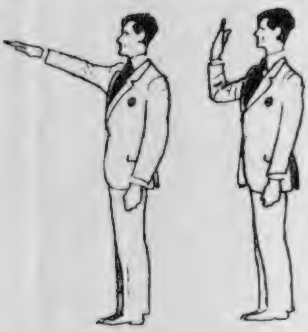
E- وازا۔ آری پینلٹی کے ساتھ وارننگ۔



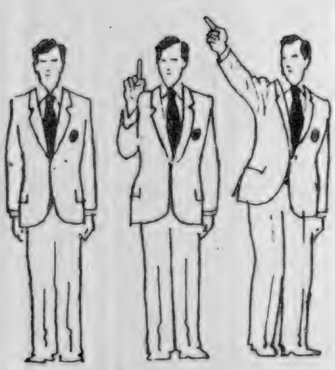
F- اپون پینلٹی کے ساتھ وارننگ۔



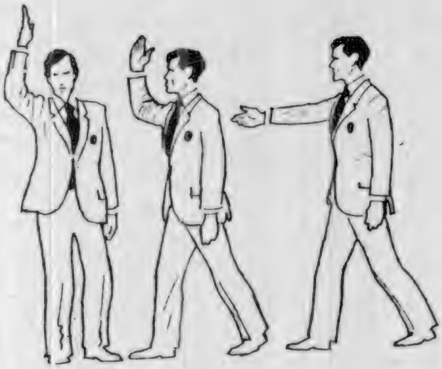
G- جج کو کال کرنا۔



H- فاؤل



I- وقفہ یا میچ کا خاتمہ۔



J- ڈراء۔



K- نان سکورنگ تکنیک۔



L- اپون پینلٹی کے ساتھ وارننگ۔

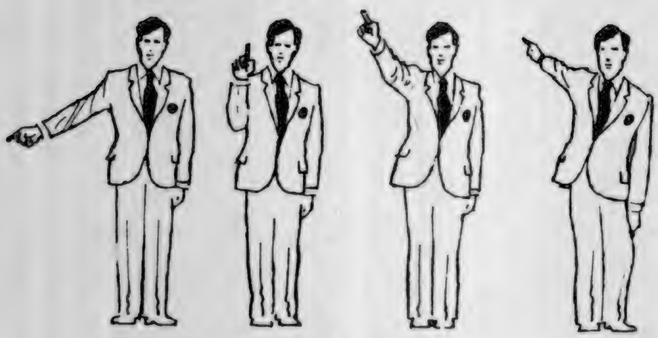




M- دونوں کھلاڑیوں کا ایک ہی تکنیک استعمال کرنا۔



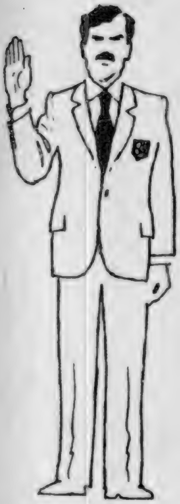
N- ایک یا زیادہ کھلاڑیوں کا میدان سے باہر قدم نکالنا۔



O- کھلاڑی کو مقابلہ سے باہر کرنا۔



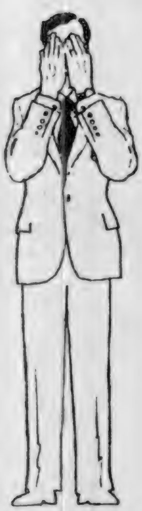
P- وازا۔ آری۔



Q- اپون۔



R- نوسکور۔



S- نہیں دیکھا۔

T- شارٹ آف ٹارگٹ۔



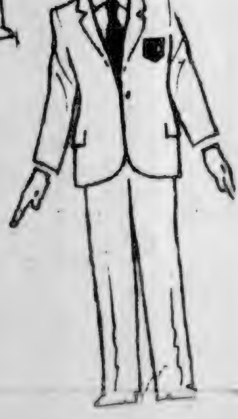
U- ٹارگٹ مس (Miss) ہونا۔



V- ڈراء۔



W- وارننگ۔







X- ہاف پوائنٹ پینلٹی۔

Y- فل پوائنٹ پینلٹی۔

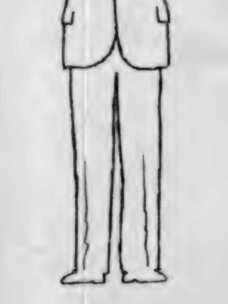


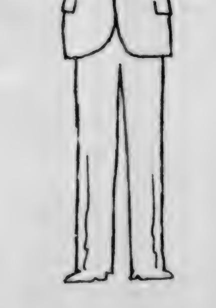


Z- فاؤل۔



A-1 مقابلہ کے میدان سے باہر۔





A-2 بیک وقت سکور۔

A-3 بھاری ضرب۔

کراٹے کے اہم قوانین ۔۔۔ سوالا" جوابا"

1 کسی مقابلے کا ٹائم کب شروع ہوتا ہے۔؟
جواب مقابلے کا ٹائم اسی لمحہ شروع ہو جاتا ہے جب ریفری سٹارٹ کال دیتا ہے۔ اس کے لئے وہ ہاجی مے (HAGIME) کے الفاظ پکارتا ہے۔ نیز وہ جب بھی یامے (YAME) کہتا ہے تو کلاک بند کر دیا جاتا ہے۔
2 اگر ایک مقابلہ کے قوانین کے مطابق پہلے تین سکور والا فاتح قرار پائے گا تو آیا ایک کھلاڑی چھ وازا۔ آری (ہاف پوائنٹس) حاصل کر کے تین سکور حاصل کر سکتا ہے؟
جواب ہاں۔
3 کیا مقابلہ میں ٹائی (TIE) پڑ سکتی ہے؟
جواب ہاں۔ اگر دونوں کھلاڑیوں کے پوائنٹ برابر ہیں اور عہدہ داران فاتح کا فیصلہ نہ کر سکیں تو ٹائی ہو گی۔ اس صورت مین فاتح کا فیصلہ کرنے کے لئے زائد وقت دو منٹ دیا جائے گا۔ اسے اینکو سین (ENCHOSEN) کہتے ہیں۔ ریفری اس وقت کے اعلان کے لئے شوبو ہاجی مے (SHOBU-HAJIME) کے الفاظ دہرائے گا۔

4 اگر دو منٹ کے اختتام پر بھی سکور برابر ہوا تو کیا کیا جائے گا؟
جواب اگر مقابلہ کے قوانین اجازت دیں تو مزید زائد وقت دیا جائے گا حتی کہ کوئی کھلاڑی زائد سکور نہ کر لے۔ اگر یہ پینلٹی ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ خلاف ورزی کرنے والا کھلاڑی مقابلہ ہار جائے گا۔ اگر قوانین اینکو سین کی اجازت نہ دیں تو ریفری اس کھلاڑی کو فاتح قرار دے گا جس نے اس کے خیال میں تکنیک کی مہارت، کھیل کی اعلیٰ روح اور اچھے رویہ کا مظاہرہ کیا ہو۔
5 ٹیم میچ میں عموما" کتنے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں؟
جواب مزید دو کھلاڑی ریزرو رکھے جاتے ہیں۔ ہر ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد طاق میں ہونی چاہئے۔
6 اگر ایک مقابلہ اینکو سین میں جاتا ہے تو آیا مقابلہ کے اصل حصہ کی پینلٹیاں کاٹ دی جائیں گی یا برقرار رہیں گی؟
جواب اس صورت میں پینلٹیاں برقرار رہیں گی کیونکہ اینکو سین مقابلہ کے تسلسل کو کہتے ہیں۔
7 ٹیم کے مقابلہ میں سکورنگ کیسے کی جاتی ہے؟

جواب اس میں فتوحات کی تعداد کو مدنظر رکھا جاتا ہے اور ڈراء میچوں کو ڈراء رہنے دیا جاتا ہے۔ سب سے زیادہ فتوحات حاصل کرنے والی ٹیم فاتح قرار پائے گی۔ تاہم اگر فتوحات کی تعداد برابر ہو تو تمام کھلاڑیوں کے حاصل کردہ پوائنٹس جمع کئے جائیں گے۔ اور سب سے زیادہ پوائنٹس حاصل کرنے والی ٹیم جیت جائے گی۔ اس کے باوجود اگر دونوں ٹیموں کے لیول میں فرق ہو تو ایک فیصلہ کن مقابلہ تین منٹ ہو گا اور اپون IPPON یا وازا آری WAZA-ARI حاصل کرنے والا پہلا کھلاڑی اپنی ٹیم کے ایماء پر میچ جیت جائے گا۔ اگر دونوں ٹیموں پھر بھی برابر ہوں تو اینکوسین کی اجازت دی جائے گی۔ لیکن پھر بھی پوائنٹ برابر ہوں تو عہدہ داران کسی ایک ٹیم کو اچھی تکنیکوں اور فائٹنگ سپرٹ کا مظاہرہ کرنے پر فاتح قرار دیں گے۔

8 اگر دونوں کھلاڑی بیک وقت ضرب لگاتے ہیں تو کس کھلاڑی کو پوائنٹس حاصل ہوں گے؟

جواب کوئی کھلاڑی پوائنٹس حاصل نہیں کر سکے گا کیونکہ انہوں نے ایک دوسرے کے پوائنٹ کو کینسل کر دیا اور ریفری آئی۔ایوچی۔(AI-IUCHI) پکارے گا جس کا مطلب ہے بیک وقت۔

9۔ جب کھیل کے اختتام کا سگنل ہو جائے اور اس کے ساتھ ہی سکورنگ تکنیک لگائی جائے تو کیا سکور ملے گا؟

جواب ہاں تاہم اگر یہ تکنیک اس وقت لگائی جائے جب ٹائم کا اعلان ہو جائے تو سکور نہیں ملے گا۔ بلکہ پینلٹی مل سکتی ہے۔

10 جیسا کہ ہمیں علم ہے کہ گلا، پیڑو، اندرونی قدم وغیرہ ضرب لگانے کے لئے ممنوعہ علاقے ہیں لیکن اگر مخالف کو ان جگھوں پر، مثال کے طور پر، گلے پر ضرب لگائی جائے جس کے نتیجہ میں وہ توازن کھو کر جارح کھلاڑی پر آگرے تو کیا فیصلہ ہو گا؟

جواب اس صورت میں پینلٹی نہیں دی جائے گی۔

11 اسی طرح اگر ایک کھلاڑی اپنے مخالف کھلاڑی کو کھیل کے میدان سے دھکیل کر باہر کر دے تو کیا اس کی خلاف جوگئی (JOGAI) دی جائے گی۔

جواب نہیں۔

12 اگر ایک کھلاڑی اپنے خلاف متعدد ہن سوکو چوئی (HANSOKU-CHUIS) اور کی کوکس (KEIKOKUS) حاصل کرتا ہے جن میں سان بون (SANBON) کا بھی اضافہ ہو جائے تو کیا اسے ڈس کوالیفائی کر دیا جائے گا؟

جواب ہاں۔ اس کے خلاف ہن سوکو دیا جائے گا۔

13 اگر کسی مقابلہ میں اس کا دورانیہ ختم ہونے سے پہلے وقفہ کر دیا جائے تو کیا اس رکاوٹ کے لئے وقت

دیا جائے گا؟

جواب   ہاں۔ جس لمحہ مقابلہ روکا جائے' اسی وقت کلاک بند کر دیا جاتا ہے۔

14   کیا کسی بھی قسم کی بھرپور ضرب لگائی جاسکتی ہے؟

جواب   ہاں۔ صرف ایک قسم کی۔ وہ یہ کہ مخالف کی ٹانگ پر ضرب لگا کر اسے زمین پر گرا دینا تاہم اس کے بعد سکور حاصل کرنے کے لئے کنٹرولڈ پنچ یا کک بھی لگانی ہو گی۔

15   اگر ایک کھلاڑی میدان میں غلط انداز سے یا غیر مناسب لباس میں آتا ہے تو کیا اسے ڈس کوالیفائی کر دیا جائے گا؟

جواب   نہیں بلکہ اسے ایک منٹ کا وقت دیا جائے گا تاکہ وہ اپنی حالت درست کر لے۔

16   جیسا کہ ہمیں علم ہے کہ ایک کھلاڑی کو فائٹنگ ایریا سے قدم باہر نکالنے کی اجازت نہیں ہوتی لیکن اگر کھلاڑی ایسا کر کے تو پوائنٹ جیتنے والی تکنیک لگاتا ہے تو کیا یہ گنی جائے گی؟

جواب   بے شک نہیں۔

17   کیا مقابلہ کے اختتام پر بھی ایک کھلاڑی کو پینلٹی دی جاسکتی ہے۔

جواب   ہاں۔ جب تک کھلاڑی میدان سے باہر نہیں چلے جاتے تب تک ریفری کسی بھی وقت پینلٹی دے سکتا ہے حتی کہ اس کے بعد بھی غیر مہذبانہ طرز عمل کی بنا پر پینلٹی دی جاسکتی ہے۔ تاہم ایسا صرف چیف ریفری یا اس ٹورنامنٹ کی ریفری کمیٹی ہی کر سکتی ہے۔

18   فرض کیجئے کہ دونوں کھلاڑی بیک وقت ایک دوسرے کو زخمی کرتے ہیں اور کوئی بھی مقابلہ جاری رکھنے کے قابل نہیں رہتا تو ہار جیت کا فیصلہ کیسے کیا جائے گا؟

جواب   اس موقع پر سب سے زیادہ پوائنٹ حاصل کرنے والا کھلاڑی فتح قرار پائے گا۔ اگر پوائنٹ برابر ہوں تو ہن تیج کے ذریعہ فیصلہ کیا جائے گا۔

19   ہر سکورنگ ضرب کے بعد کیا ہوتا ہے۔

جواب   ریفری' جج اور کھلاڑی میدان کے سنٹر میں اپنے متعلقہ نشانات پر واپس آجاتے ہیں۔ تب ریفری متعلقہ کھلاڑی کے لئے ایون یا وازا۔ آری کا اعلان کرتا ہے اور اس کے ساتھ ہی سوزو کیتے ہاجی مے (SUZUKETE HAJIME) پکارتا ہے۔ جس کا مطلب ہے مقابلہ جاری کریں۔

20   پوائنٹ سکورنگ ٹیکنیک پر مقابلہ روکنے کے علاوہ ریفری کس موقع پر کھیل روکنے کے لئے یامے (YAME) پکارتا ہے؟

جواب

(a) جب ایک یا دونوں کھلاڑی میدان سے باہر ہو جائیں۔

(b) جب ایک کھلاڑی کے کراٹے گی (لباس) کو ایڈ جسٹ کرنے کی ضروت ہو۔

(c) جب ایک کھلاڑی کسی ایک اصول کو توڑ رہا ہو۔

(d) جب ایک یا دونوں کھلاڑیوں کو طبی امداد کی ضرورت ہو۔

(e) جب ایک یا دونوں کھلاڑی گر جائیں اور اٹھ نہ سکیں۔

21 فائٹنگ کے دوران کسی قسم کی جیولری پہننے کا کوئی قانون ہے؟

جواب ہاں۔ آپ دھاتی یا دیگر قسم کی کوئی چیز نہیں پہن سکتے جس سے خود یا حریف کے زخمی ہونے کا اندیشہ ہو۔ آپ کے ناخن بھی لمبے نہیں ہونے چاہیں۔ مزید براں چشمہ پہننے کی بھی اجازت نہیں تاہم سوفٹ کنٹیکٹ لینز استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

22 ایک کاتا میں ٹائی پڑ جائے تو کیا ہوتا ہے؟

جواب جیسا کہ آپ کو علم ہے کہ سب سے زیادہ اور سب سے کم سکور شمار کئے جاتے ہیں ٹائی کی صورت میں کم از کم سکور کو اس راؤنڈ کے لئے کھلاڑی کے سکور میں شامل کر دیا جاتا ہے۔ اس کے باوجود سکور برابر ہوں تو سب سے زیادہ سکور شامل کیا جاتا ہے۔ مستقل ٹائی کی صورت میں کھلاڑیوں کو اپنی مرضی کا کوئی کاتا ادا کرنا ہو گا۔

23 کیا کسی کاتا سے کھلاڑی کو دس کوالیفائیڈ کیا جاسکتا ہے؟

جواب ہاں۔ اگر آپ کسی کاتا میں مداخلت کریں یا روٹین بدلیں یا کسی طے شدہ کاتا سے مختلف کاتا سرانجام دیں۔

24 ایک مقابلہ کے دوران ایک کامیاب کھلاڑی کو تین کاتے سرانجام دینے ہوتے ہیں۔ کیا وہ ہر راؤنڈ میں ایک ہی کاتے کا مظاہرہ کر سکتا ہے؟

جواب ÷ نہیں۔ دوسرے راؤنڈ کا کاتا پہلے راؤنڈ کے کاتے سے مختلف ہونا چاہئے۔ تاہم آخری راؤنڈ میں وہ اپنی مرضی کا کاتا کر سکتا ہے۔

* * *

Experience the full range of karate in a class, with friends, or by practising on your own—with this terrific manual!

Learn the fine art of kumite—unpredictable, free-style sparring—plus the smooth, planned movements of kata.

Practise precise sequences of blocks, strikes, kicks and punches. Utilize weights, punching bags, mirrors, pillows and other accessories to hone your skills.

The simple, easy-to-follow exercises and over 250 action photographs will help you develop your skills quickly, steadily.

Perform the exciting, controlled movements that imitate those of fighting animals. Learn to strike incredibly *near* your adversary without ever hitting him!

Speed, excitement, control, confidence—karate! This ancient skill can be yours with practice and the instructions in this book!

کراٹے کا

تصویری انسائیکلوپیڈیا



مُشتاق بک کارنر